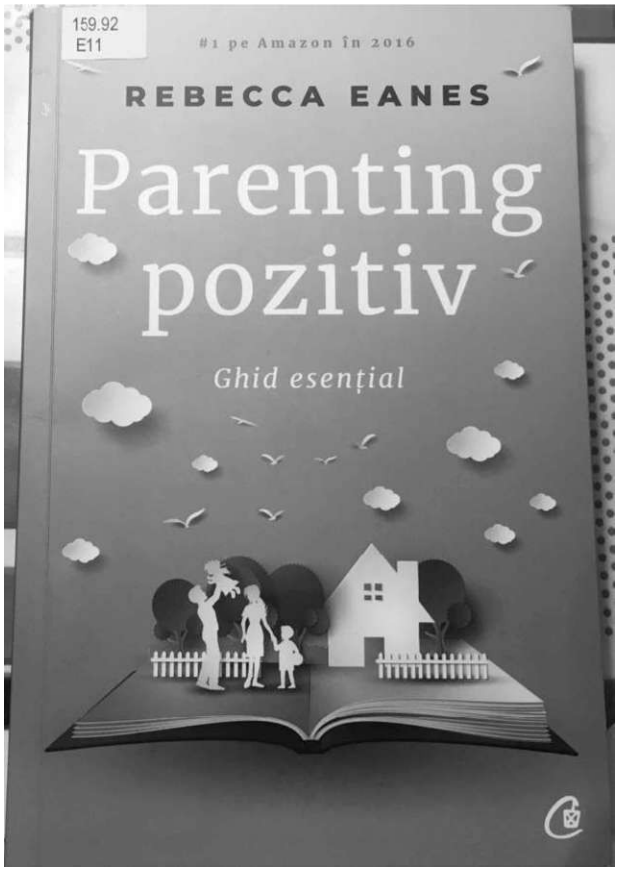


A. a,un, ***U*** capitul răbdării: copilul **tiu** refuza pentru a zoo oară să iacă ce ii >pui. tc simți neputincios În fața acceselor

dc furic' P'wi controlul șitccoplcșcsc

gândurile ncg re. n bine, poate a veni, timpul să privaţi lucrurilc altfel. Copiii nu sunt adulţi mici: prichindelul tău
dc trei ani nu este în staresă sc poarte
înadins ca un tiran (ara scrupule, la fel cum nici bebeluşul dc câteva luni nu
poate elabora strategiile unui manipulator
viclean. Poate că el doar înecarea să iţi
spună ceva şi Încă nu ştie cum. Are nevoie de ajutorul tău.
Copiii noştri nc-au fost încredinţaţi ca să ii pregătim, cu iubire, pentru lumea plină de provocări care ii aşteaptă. Ca sa le facem faţă împreună, Rebecca Eanes ne recomandă parentingul pozitiv: o metodă alternativă de educare a copiilor bazată pe ataşament, respect reciproc, atitudine proactivă, empatie şi disciplină pozitivă. Convinsă că problemele vieţii nu sc rezolvă prin pedepse şi că lipsa lor nu este totuna cu lipsa disciplinei, autoarea ne îndeamnă să ne apropiem sufleteşte de copiii noştri, fără teamă, şî ne propune soluţii simple cu ajutorul cărora putem ajunge la armonie în viaţa de familie.

Colecţia Familia la Curtea Vech

eRF.BKCCA EANES este creatoarea site-ului positive-parents.org şi fondatoarea comunităţii Positive Parenting: Toddlers and Beyond, pe Facebook. Semnează volumul *The Newbies Guide to Pofitive Parenting,* bestsellerul *Positive Parenting: An Essential Guide* (*Parenting pozitiv. Ghid esenţial.* Curtea Veche Publishing, 2018) ţi este coautoare a cărţii *Positive Parenting în Action: The How-To Guide for Putting Positive Parenting Principles into Action în Early Childhood.* De asemenea. contribuie în calitate de editor colaborator la revistele *Creative Child* şi *Baby Maternity,* publică regulat în *Motherly* şi activitatea el este apreciată de *Psychology Today, Mind Body Green. Maria Shriver,* blogul Institutului Gottman, *Boston Parents Paper, Brightly.* În prezent studiază ca să se acrediteze ca instructor de parenting conştient.
Din perspectiva mamei care şi-a schimbat modul de gândire. trecând de la parenting tradiţional la parenting pozitiv, Rebecca Işi împărtăşeşte zilnic inspiraţia şi înţelepciunea dobândite cu trudă, prin intermediul comunităţii sale tot mai numeroase de pe Facebook. Transformarea propriei familii prin puterea apropierii sufletesti a inspirat-o pe Rebecca să-şi împărtăşească experienţa, în speranţa că şi alţi părinţi vor profita de beneficiile aplicării metodelor paren- tingului pozitiv.

Rebecca este căsătorită cu iubitul ei din liceu şi adoră să consemneze în fiecare zi momentele minunate petrecute alături de cei doi fii ai ei

.Traducere din engleză de IOANA DUMITRESCU

REBECCA EANES

Parenting pozitiv

Biblioteca Municipală B.P. HASDEU
Laura Markham

Ghid

Prefaţă de Dr.

Biblioteca Municipală B.P. HASDEU
Departamentul Management. Infodocumentar
CURTEA VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
EANES, REBECCA
Parenting pozitiv: ghid esenţial / Rebecca Eanes ; **trad. de Ioana Dumitrescu ; pref. de Laura** Markham. **Bucureşti: Curtea Veche Publishing. 2018 ISBN 978 606-44 0114-4**
L Dumitrescu. Ioana (trad.) II. Markham. Laura (pref.)
159.9
Redactor: Anca-Maria Pinoiu Corector Elena Titaru Tehnoredactor Chirachiţa Dogar u
CURTEA VECHE PUBLISHING str. Auid VLucu nr. 55, Bucureşti, UZUU91 redacţie: 0744 5547 63 distribuţie: 021 260 22 87.021 222 25 36.0744 36 97 21 fax: 021 223 16 88 redactie$>curteavcchc. ro coraenzi&curteavechc. ro
www.curteaveche.ro
REBECCA EANES *Pivjtnv Parenting. An h'ssentidJ Guide*
Copyright O 2016 **by Rebccca Eanes** All right* reserved **including the right** în reproduction în whole **or** în **part în any form.** This edition published by airangcmmt **with Tardier Perigee. i** imprint of Penguin Publishing Group, a division **of Penguin Random House LLC**
© CURTEA VECHE PUBLISHING. 2018 pentru prezenta ediţie în limba români
ISBN 978-606-44-0114-

4Dedic această carte fiilor mei. care m au călăuzit spre un drum mai lin. Vă mulţumesc pentru că mă iubiţi necondiţionat, în timp ce eu descopăr cum să vă fiu mamă. Sunteţi extraordinari şi mă simt onorată să vă am alături în călătoria vieţii. **Şi** *lui Eric. căruia îi sunt şi ii voi fi mereu recunoscătoare pentru că formăm o familie, iângă tine sunt fericită. Vă iubesc pe toţi pană la cer şi înapoi.*

PREFAŢĂ

Creşterea copiilor în aşa fel încât sâ devină nişte adulţi responsabili, fericiţi şi sănătoşi în plan emoţional este o misiune extrem de importantă. Părinţii tind sâ işi concentreze atenţia asupra momentelor de criză, când se întreabă ce anume sâ spună sau cum sâ îi dea copilului o lecţie. Ceea ce nu

realizează însă este că multe dintre acele crize pot fi prevenite prin consolidarea relaţiei cu copilul. Când cei mici simt că există o legătură între ei şi părinte, când se simt ocrotiţi şi au încredere că părintele deţine controlul şi că le poate satisface nevoile, se liniştesc şi fac faţă mai uşor provocărilor şi dezamăgirilor. Numărul situaţiilor de criză scade, iar viaţa devine mai frumoasă. Şi, spre uimirea lui, părintele descoperă că a ajuns în mod intuitiv să ştie exact ce să spună sau ce sâ facă în momentul în care chiar apare o situaţie de criză în viaţa copilului

.Fără îndoială, pentru a crea acea relaţie solidă şi reconfortantă cu un copil este necesar ca părintele să îşi gestioneze propriile emoţii. Nimic nu erodează mai mult legătura dintre părinte şi copil decât accesele de furie ale părintelui sau învinovăţirea copilului pentru sentimentele copleşitoare ale mamei ori ale tatălui. Acesta este capitolul care le dă bătăi de cap multora dintre părinţii care încearcă să işi îmbunătăţească stilul de parenting. De altfel, din **experiența interacțiunilor mele cu părinții, am învățat că acesta este lucrul cel mai dificil când vine vorba de creșterea copiilor, care oricum reprezintă, pentru majoritatea oamenilor, cea mai grea misiune de îndeplinit în viață. O misiune pentru care nu există pregătire, iar sprijinul primit este nesemnificativ.**

Cartea Rebeccăi Eanes a fost scrisă tocmai pentru a vă oferi acel sprijin, de la părinte la părinte. Rebecca înțelege că dacă vrem să ni se schimbe copiii, trebuie mai întâi să ne schimbăm noi înșine. întrucât copiii învață să își controleze emoțiile după modelul nostru, este nevoie să recurgem noi înșine la autodisciplină, dacă așteptăm același lucru din partea lor. în capitolul „Importanța autocunoașterii", Rebecca conduce părinții într-o călătorie a autodescoperi- rii care îi va ajuta să se dezvolte, atingându-și potențialul maxim. Vorbind din propria experiență de mamă care a luat în piept această provocare, autoarea prezintă mai multe strategii care vor ajuta părinții să se

vindece, să învețe și să dobândească autocontrolul de care au nevoie pentru o experiență pozitivă în rolul lor.

Una dintre întrebările pe care le aud cel mai des din partea părinților este: „Cum să fac să îl implic și pe partenerul meu?" Evident, dacă unul dintre părinți pornește pe calea parentingului pozitiv și celălalt nu, vor apărea conflicte care vor tulbura liniștea familiei și vor pune relația celor doi la grea încercare. Eanes propune exerciții deja testate de părinți, prin care cuplurile își pot îmbunătăți comunicarea și cooperarea; de asemenea, la sfârșitul fiecărui capitol recomandă întrebări pentru discuții aprofundate, menite să ajute cuplurile să își aplaneze divergențele și să ajungă să lupte de aceeași parte a baricadei.

Odată ce împărtășiți o singură viziune asupra familiei voastre, Eanes vă încurajează să vă faceți un plan, astfel încât să știți exact ce fel de familie doriți să clădiți și cum anume o veți clădi. Pe parcurs veți căpăta deprinderi de comunicare în stare să vă consolideze atât relația cu partenerul de viață, cât și legăturile cu copiii. Eanes știe că pacea în lume se naște acasă și vă călăuzește blând, cu fiecare pagină a acestei cărți, către țelul vostru: un cămin liniștit și o familie fericită.

Sfaturile obișnuite oferite părinților, care impun folosirea disciplinei, adică a pedepsei, pentru a le da „lecții" celor mici, ne îndepărtează de copiii noștri, asmuțindu-ne împotriva lor și stârnind un șir nesfârșit de purtări urâte și de lupte pentru putere. Din fericire, există o metodă de a-i ajuta pe copii să *își dorească* să coopereze, care vă va consolida relația cu copilul și îl va conduce pe calea dezvoltării sănătoase, atât în anii copilăriei, cât și mai târziu.

Foarte mulți dintre părinții cu care discut suferă și sunt confuzi. Vor să crească niște copii grozavi, dar detestă sentimentul stârnit de pedepsirea copiilor. Nu își doresc distanțare sau durere sufletească, dar se tem să nu fie prea îngăduitori. Cartea ***Parenting pozitiv*** le arată părinților cum să fie aproape de cei mici, rămânând în același timp liderii de care au nevoie toți copiii. În ultimele capitole, Rebecca dezvăluie învățămintele pe care le-a tras ea însăși despre

gestionarea, prin parenting pozitiv, a celor mai frecvente provocări legate de comportament. Schimbându-ne perspectiva asupra unei anumite purtări, schimbăm şi felul în care reacţionăm la ea, iar copiii noştri ne vor urma

.Apropierea sufletească este cu adevărat esenţială pentru readucerea bucuriei în viaţa de părinte. Tânjim după ea, din instinct. Inimile noastre ne şoptesc acest lucru ori de câte ori pedepsim, ne luptăm cu copiii pentru putere sau ridicăm vocea, dar noi nu luăm în seamă şoaptele inimii, urmând în schimb modelul cultural alcătuit din umilire, învinuire şi pedeapsă. Rebecca ne împărtăşeşte informaţii preţioase din experienţa ei de mamă care a făcut trecerea la parenting pozitiv. Şi-a dobândit înţelepciunea cu trudă, direct în tranşee. Ea ne vorbeşte de la părinte la părinte, încurajându-ne cu blândeţe să ascultăm şoaptele inimii şi punându-ne la dispoziţie mijloacele prin care putem face schimbarea dorită.

Luaţi-vă adio de la regrete şi de la suferinţă şi spuneţi bun venit liniştii şi apropierii sufleteşti. Aici începe minunata voastră călătorie.

Dr. Laura Markham, autoarea cărţii *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi*[1] şi creatoarea site-ului AhaParenting.com

INTRODUCERE

Rolul de părinte. Nimic nu stârneşte o bucurie mai mare sau o frică mai paralizantă. Nimic nu este la fel de încântător şi intimidant, înălţător şi sfâşietor, palpitant şi solicitant, precum creşterea unui copil. Şi, cu siguranţă, nimic nu ne va forţa, inspira şi motiva să devenim mai buni aşa cum o face dorinţa de a fi acea persoană pe care un omuleţ o ia drept model.

Rolul de părinte este înşelător. Avem impresia că nu facem decât să creştem un copil, învăţând acea mogâldeaţă să trăiască şi să fie ea însăşi în minunata noastră lume haotică, dar, de fapt, învăţăm la rândul nostru şi creştem odată cu ea. Dacă rămâi cu inima deschisă şi cu mintea trează, vei constata că rolul de părinte reprezintă cea mai bună cale de autocunoaştere şi că, în timp ce creşti acea fiinţă preţioasă care ţi-a fost dată în grijă, te ridici la cel mai înalt nivel la care ai putea ajunge.

Pe când eram însărcinată în șase luni, mișcările primului meu copil se transformaseră dintr-un freamăt abia ghicit în adevărate lovituri! „Vino să-l simți și tu!” îi strigam soțului meu, care venea în grabă, entuziasmat, și își ținea mâna exact acolo unde i-o așezam eu. Emoționați și încântați, ne priveam în ochi și așteptam. Și așteptam. Nicio mișcare, în cele din urmă își lua mâna de pe abdomenul meu și apoi, deseori după doar câteva secunde, copilul lovea din nou. Când a simțit în sfârșit piciorușul (sau cotul) care mă împungea prin piele, a făcut ochii mari și a șoptit: „Uau, ce ciudat!”

Chiar era ciudat să stau întinsă și să văd că burtica mea se mișcă și își schimbă forma. Parcă aș fi fost într-un film SF. îmi și imaginam un extraterestru țâșnind de acolo din clipă în clipă și urcându-se pe pereți cu mișcări șerpuitoare. Desigur, văzusem la ecografii silueta unui copilaș care dădea din mâini întorcându-se în toate direcțiile și simțeam mișcările și sughițurile unui bebeluș. Dar ideea că înăuntrul meu exista un băiat adevărat, bucălat și cu buze trandafirii, era dincolo de orice putere de înțelegere.

Pe toată durata sarcinii, i-am citit micuțului meu. Una dintre cărți mă făcea să plâng de fiecare dată. Probabil că erau de vină hormonii, sau poate că începeam să îmi dau seama, în adâncul meu, de ceea ce urma să se întâmple. Luam din bibliotecă *Guess How Much I Love You,* îmi așezam pernele, mă întindeam pe spate în pat și, mângâindu-mi burta, citeam: „Iepurașul Căstănuță-cel-Mic, pregătindu-se să meargă la culcare, se apucă strâns de urechile nemaipomenit de lungi ale iepurașului Căstănuță-cel-Mare. Voia să fie sigur că iepurașul Căstănuță-cel-Mare îl ascultă. «Ghici cât de mult te iubesc!» zise. «Hm, nu cred că pot ghici!» răspunse Căstănuță-cel-Mare.”[2]

într-adevăr, nu puteam ghici în clipa aceea cât de mult îl iubeam pe băieţelul care îmi tot dădea ghionturi în pântec. îl iubeam deja, cu siguranţă, dar încă nu îmi dădusem seama cât de mult

.Puiul meu a venit pe lume la termen. M-am trezit la ora două dimineața, cu contracții puternice și regulate. După nouă ore și jumătate, a ieșit din pântec și a ajuns în brațele mele. Când ni s-au întâlnit privirile întâia oară a fost... un

moment incredibil! Nu pot pune în cuvinte emoţia profundă şi iubirea care mi-au cotropit fiecare celulă a fiinţei. A fost, pur şi simplu, miraculos.

Dacă sunteţi viitori părinţi, vă aşteaptă o mare bucurie. Din momentul în care veţi da cu ochii de ghemotoc, nu veţi mai fi niciodată aceiaşi oameni. Dacă deja aveţi un bebeluş, un copilaş care face primii paşi sau un copil mai mare, ştiţi exact cât de mult îl iubiţi şi cât de mult vă îngrijoraţi, fiindcă, odată ce mirosul loţiunii pentru bebeluşi, cuibăritul căpşorului mătăsos pe umărul vostru, primele gângureli şi primii paşi devin amintiri dragi, vă daţi seama brusc că vă revine într-adevăr răspunderea de a-l îndruma pe acel omuleţ până la maturitate. Apare imediat o întrebare: cum naiba s-o fac?

Alegând cartea de faţă, aţi dovedit deja că vă asumaţi această răspundere într-un mod admirabil. Devotamentul şi dorinţa de a întemeia o familie în care să existe apropiere sufletească arată că sunteţi deja pe drumul cel bun; vă apreciez discernământul şi eforturile pentru a avea o astfel de familie.

Mă bucur foarte mult că vă pot împărtăşi vestea minunată a existenţei parentingului pozitiv. Sunt pe deplin încredinţată că fiecare familie care va pune în practică propunerile din această carte va remarca îmbunătăţiri, nu doar în comportamentul copilului, ci şi în comportamentul părinţilor. Veţi avea parte de relaţii mai bune, iar bucuria de a fi părinţi va creşte semnificativ. Prin parenting pozitiv se cresc oameni sănătoşi, adaptabili şi mărinimoşi, iar partea cea mai bună este că reuşita nu cere să vă sacrificaţi legăturile familiale, aşa cum se întâmplă adesea în practicile convenţional de creştere a copiilor. Mai mult, parentingul pozitiv vâ vₐ întări nu doar legătura emoţională cu copilul, ci şi legătura voastră ca familie, ca întreg, care va dăinui o viaţă întreagă

Primul pas pe care îl aveţi de făcut pentru a fi nişte părinţi eficienţi este să vă uniţi forţele în cuplu şi să vă asumaţi răspunderea drumului pe care îl aveţi de străbătut. Această carte va aşterne drumul fiecăruia, călăuzindu-vă mai întâi în călătorii individuale de autocunoaştere, pentru ca apoi să vă aducă împreună, cu scopul de a clădi familia dorită. Pe parcurs veţi descoperi multe lucruri atât despre voi înşivă, cât şi unul despre celălalt. Vă trebuie devotament faţă de partenerul de viaţă, faţă de copil şi faţă de idealurile spre care purcedeţi împreună, ca familie, devotament pe care îl descriu în capitolul 6. De asemenea, este nevoie de autocunoaştere şi de o strânsă colaborare, însă răsplata este nepreţuită.

în această carte vă sugerez diverse exerciţii terapeutice al căror scop este dezvoltarea personală. Sunt exerciţii pe care le-am practicat eu însămi şi care mi-au fost de folos în călătoria mea. Este posibil ca anumitor persoane să le provoace sentimente greu de suportat. în cazul în care vă confruntaţi cu sentimente puternice sau cu dificultăţi în efectuarea acestor exerciţii, vă recomand să cereţi sfatul unui specialist.

Parentingul pozitiv este un subiect vast, ai cărui susţinători au opinii diferite, aşa cum se întâmplă cu majoritatea temelor de discuţie. Nu sunt nici medic, nici psiholog. Ceea ce descriu aici reprezintă felul meu unic de a percepe parentingul pozitiv, rodul nenumăratelor ore de cercetare, lectură, studiu şi examene de conştiinţă, plus mai bine de şase ani de observare şi analiză a comportamentului scumpilor mei copii. Totodată, este rezultatul ideilor venite de la alţi părinţi din comunitatea care mă susţine pe Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond.[3] Un grup puternic, foarte activ şi din ce în ce mai numeros, care în prezent reuneşte peste 520 000 de părinţi.

Nu sunt nici medic, nici psiholog.

Vă doresc vouă şi frumoasei voastre familii drum bun în minunata călătorie a creşterii copiilor!

Scopul acestei cărţi

Aceasta nu este una dintre cărţile care te învaţă cum ar trebui sau nu să îţi disciplinezi copiii. Expertul în privinţa copilului tău eşti chiar tu, nu eu. Numai tu poţi hotărî ce este bine să faci într-o situaţie sau alta. Eu îţi voi oferi sfaturi bazate pe lucruri care au dat rezultate în familia mea şi pe idei care, potrivit cercetătorilor în neuroştiinţe şi psihologilor, sunt eficiente pentru creşterea unor copii responsabili şi echilibraţi emoţional. însă te rog să nu uiţi nicio clipă că această carte conţine o serie de sfaturi oferite de la părinte la părinte, nicidecum un regulament.

Expertul în privinţa copilului tău eşti chiar tu.

Scopul ultim este o familie unită, întemeiată pe relaţii sănătoase, de care se vor bucura nu numai copiii, ci şi părinţii. întregul proces porneşte de la tine, de aceea vom începe cu lucruri care te vor ajuta să devii un om mai bun. Tu eşti persoana pe care copilul o va lua drept model şi de la care va învăţa zi de zi. întreaga familie va culege roadele odată ce vei învăţa să îţi dezactivezi declanşatorii emoţionali. Mai mult, vei căpăta încredere, autodisciplină şi vei prelua frâiele propriei poveşti de viaţă.

Ne vom îndrepta apoi atenţia spre sudarea cuplului, spre drumul până la un numitor comun cu care să fiţi împăcaţi amândoi, spre procesul prin care veţi învăţa să vă respectaţi reciproc şi să comunicaţi eficient şi spre îmbunătăţirea relaţiei voastre, pentru a pune astfel piatra de temelie a familiei.
După aceea vom discuta despre ridicarea unei fundaţii solide pentru familia voastră unită şi despre consolidarea unităţii cu ajutorul obiceiurilor de zi cu zi, tradiţiilor şi culturii familiei. Dând dovadă de fermitate, concentrare şi autodisciplină, vă puteţi îndeplini visul de a avea o familie fericită, întemeiată pe legături sufleteşti puternice.
în fine, ultimele capitole redefinesc disciplina: vei afla cum să faci trecerea de la reacţii automate şi pedepse ineficiente la o disciplină axată pe soluţii, care îl va învăţa şl îl va inspira cu adevărat pe copilul tău să devină cea mai bună variantă a lui. în aceste capitole analizez cele mai importante cinci comportamente care declanşează emoţii negative părinţilor şi fac sugestii de gestionare a lor prin metoda parentingului pozitiv.
La sfârşitul fiecărui capitol vei găsi o listă de întrebări pentru discuţii. Le-am formulat astfel încât să poată fi parcurse împreună cu partenerul tău de viaţă, cu scopul de a vă îmbunătăţi abilităţile de comunicare, de a găsi un numitor comun şi de a construi o legătură mai profundă în cuplu. Aceste întrebări sunt importante şi oricât ar fi de tentant să sari peste ele pentru a continua lectura, sper să vă faceţi timp să răspundeţi la ele împreună.
După fiecare set de întrebări vei găsi o secţiune intitulată „Pune în practică". Parcurgând-o, vei învăţa să aplici acasă ideile prezentate în capitolul respectiv. Unele secţiuni oferă recomandări suplimentare şi exerciţii pe care poţi încerca să le rezolvi împreună cu cei dragi.
Sper ca atunci când vei închide această carte să fi ajuns să îţi înţelegi mai bine propria persoană, să îl înţelegi pe celălalt, dar şi relaţia dintre voi, canalizându-ţi eforturile către clădirea acelei familii în care domneşte apropierea sufletească.

Te invit să te alături comunităţii noastre tot mai numeroase de pe Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond, dacă nu ai fac ut-o deja. Vei găsi acolo sprijin, încurajări

şi informaţii care te vor ajuta să îţi
îndeplineşti obiectivele pe care ţi le-ai
stabilit ca părinte

.CAPITOLUL 1 Filozofia parentingului pozitiv

Mulți oameni cred că disciplina reprezintă esența creșterii copiilor. Dar creșterea copiilor este altceva. A fi părinte nu înseamnă să-i spui copilului ce să facă în momentul în care se poartă urât. Părinte este cel care asigură condițiile în care copilul poate atinge nivelul maxim în ce privește potențialul său uman.
GORDON NEUFELD

Căzusem într-o capcană. Prinsă în hățișul așteptărilor sociale, m-am lepădat de vocea mea lăuntrică. în loc să fac ceea ce îmi dicta inima că este bine, făceam ceea ce îmi spuneau revistele, rudele și experții. Dar stăruia în mine sentimentul că greșesc.

Aici apare problema. Eu cred că suntem făcuți să ne bucurăm de copiii noștri și de zilele pe care suntem binecuvântați să le petrecem alături de ei. Copiii sunt daruri, dar în loc să descoperim cu veselie miracolul vieții din care am fost aleși să facem parte, foarte mulți dintre noi cădem în cursă și nu facem decât să încercăm să gestionăm comportamentul copiilor. Zilele în care avem un prunc liniștit și cuminte trec în zbor și ne trezim cu un omuleț plin de energie și
de personalitate. Iar din momentul în care face primii pași, încep să apară tot felul de avertismente în privința perioadelor următoare: teribila vârstă de doi ani, „adolescența" de la trei ani, înspăimântătoarea vârstă de patru ani...

Odată cu aceste avertismente cumplite, ne cotropește din toate părțile o avalanșă de sfaturi care pretinde să ne învețe cum să ne ținem copai în frâu. Astfel, șoaptele inimii sunt acoperite de zarva tuturor celor care ne spun cum ar trebui să îi creștem.

Ne-am lăsat convinși de această percepție mai mult decât negativă asupra copiilor și motivațiilor care îi animă. îi adulăm pe bebeluși și leșinăm de dragul lor, dar, după nici douăzeci și patru de luni, ajungem să credem că acei prunci

nevinovaţi şi scumpi vor deveni nişte tirani care vor încerca să ne submineze autoritatea şi să preia controlul casei! Gândeşte-te la mesajele negative atât de răspândite în societatea noastră:

. Ni se induce ideea că un copil, fie el şi foarte mic, care nu poate să doarmă singur încearcă, de fapt, să ne capteze atenţia sau să ne manipuleze. Suntem sfătuiţi să contracarăm rapid această încercare ignorând copilul care plânge, astfel încât să înveţe să se liniştească singur şi să se întoarcă imediat şi invariabil în patul lui, în cazul în care căuta alinare într-al nostru. însă acel omuleţ, de doar câteva luni sau câţiva anişori, caută doar ceea ce ştie instinctiv că trebuie să aibă: apropierea de părinţii lui. • Accesele de furie ale copiilor sunt considerate încercări viclene, premeditate, de a ne atrage atenţia sau de a obţine ceea ce îşi doresc; şi în acest caz ni se spune să ignorăm copilul, pentru a nu încuraja un asemenea comportament negativ. După doar doi ani de la venirea pe lume, vedem în el un intelect superior şi duplicitar, nicidecum o fiinţă fragedă, lipsită de abilităţi de comunicare şi de adaptare, care are nevoie de ajutorul şi de îndrumarea persoanei căreia i-a fost lăsată în grijă.

• Se consideră că între vârsta de un an şi cea de trei ani trebuie să facem proba autorităţii noastre, când, de fapt, atunci este perioada normală de dezvoltare a copilului. Aflăm că trebuie neapărat să punem piciorul **în prag cu toată forţa de care suntem în stare, altfel copilul ni se va urca direct în cap.**

Acestea sunt „adevărurile" despre copii acceptate în societate. Prin urmare, ni se spune că în cel mai scurt timp trebuie să ne exercităm autoritatea şi să le arătăm cine-i şeful. Dominarea copiilor funcţionează destul de bine, o perioadă scurtă. Avem, fără îndoială, avantajul staturii, al puterii şi al unui crcier complet dezvoltat. Totuşi, mai devreme sau mai târziu, copilul începe să riposteze. Atunci apare nesfârşita luptă pentru putere cunoscută în zilele noastre sub numele de „parenting".

Aceste lupte zilnice nu doar că pun la grea încercare relaţia dintre părinte şi copil, dar pot afecta şi căsnicia pe măsură ce tensiunea creşte şi părinţii devin extenuaţi şi frustraţi. Modalităţile de disciplinare eficientă a copilului stârnesc certuri, iar diferenţele dintre teorie şi practică reprezintă adesea mărul discordiei dintre cei doi părinţi. Dorinţa noastră aprigă de a deţine acel control despre care ni se spune că trebuie să fie permanent ne erodează, puţin câte puţin, ataşamentul faţă de copii şi chiar faţă de partener.De ce suntem atât de mânioşi şi nu ne mai stăpânim? Pentru că nu putem deţine controlul prea mult timp şi, când simţim că ne scapă, intrăm în panică, recurgând la ţipete, ameninţări şi pedepse. Ciclul continuă ca o vâltoare care ne înghite, până când dispare orice urmă de bucurie din relaţiile cu micuţii dragi pe care nu demult îi ţineam în braţe.

Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală, cu atât mai urât se purta copilul, iar distanţa dintre noi creştea.

Ştiu ce se întâmplă, pentru că am fost în această situaţie, într-o vreme, eram atât de preocupată să-l disciplinez după fiecare abatere, încât nu ne mai bucuram de timpul petrecut împreună. Şi eu, şi fiul meu eram nefericiţi. Cu cât îmi exercitam mai mult autoritatea parentală, cu atât mai urât se purta copilul, iar distanţa dintre noi creştea. Eram prinsă în capcana educaţiei mohorâte în care cad atâţia părinţi. Acum, că sunt liberă, vreau să rup lanţurile şi să eliberez pe toată lumea.

în 2010 am înfiinţat pe Facebook o comunitate virtuală numită Positive Parenting: Toddlers and Beyond. Această comunitate s-a născut din dorinţa mea de a intra în legătură cu alţi părinţi care, la fel ca mine, îşi doreau să aleagă un alt drum, dar nu prea ştiau încotro s-o apuce. M-am simţit de-a dreptul binecuvântată văzând cum creşte comunitatea noastră, care în prezent depăşeşte 520 000 de membri. Sute de mii de părinţi au descoperit puterea parentingului pozitiv şi nu avem de gând să ne oprim aici. Câştigăm aproape opt mii de membri noi în fiecare

săptămână! Prin parenting pozitiv am reuşit să mă apropii din nou de fiul meu. Această metodă de creştere a copiilor a

adus multă liniște și bucurie în căminul nostru, precum și în nenumărate alte familii.
Katrina ne-a împărtășit o poveste asemănătoare pe pagina mea de Facebook. „Parentingul pozitiv mi-a salvat atât relația cu fiul meu, cât și sănătatea mintală", scria ea. „După ce mi se zbătea în brațe, așa mic cum era, când încercam să-l fac să se potolească a zecea oară într-o zi, mă întrebam ce este în neregulă cu băiatul meu sau de ce sunt o mamă ratată, care nu-și poate controla perfect copilul. Parentingul pozitiv mi-a oferit o nouă perspectivă și strategiile de care aveam nevoie pentru a readuce fericirea în casa noastră."
Presupun că mulți părinți simt ce am simțit și eu, și Katrina: lipsa bucuriei trăite în primele luni, când se creau legăturile emoționale cu bebelușul. Eu am fost extrem de ușurată când am descoperit parentingul pozitiv. Citind despre această filozofie, mi s-a luat o mare piatră de pe inimă, iar când am pus-o în aplicare în familia mea, am fost martora unei transformări incredibile. De aceea scriu cartea de față. Vreau să îți împărtășesc aceste informații pentru ca și tu să poți scăpa de temeri și de nevoia de control, adăpându-te la izvorul iubirii și al apropierii sufletești.
Ador povestea pe care mi-a dezvăluit-o Robin. Deși își dădea seama că nu vrea să recurgă la metodele tradiționale de parenting, nu știa cum altfel să își disciplineze copilul. Mi-a spus că, după ce a început să pună în aplicare principiile parentingului pozitiv, întreaga atmosferă din casă a devenit mult mai liniștită și mai plăcută, iar ea a început să se bucure mai mult de timpul petrecut alături de fiica sa. Relația lor s-a îmbunătățit, iar fetița este foarte cuminte. Cel mai mult m-a uns pe suflet această declarație a lui Robin: „Tratându-mi copilul cu iubire și respect, am început să îmi analizez mai îndeaproape propria persoană și felul în care îmi gestionez emoțiile. Parentingul pozitiv a făcut din mine un părinte mai bun, în adevăratul sens al cuvântului: mai calm, mai răbdător și mai empatic." Ce mărturie frumoasă despre puterea parentingului pozitiv de a schimba vieți!

Ce înseamnă parenting pozitiv?

Parentingul pozitiv este o filozofie bazată pe apropierea sufletească. Nu este o simplă metodă de disciplinare, ci o modalitate complet diferită de a relaţiona cu copiii, care ne ajută să menţinem o legătură strânsă cu ei la orice vârstă şi în orice etapă a copilăriei, reuşind totodată să creştem oameni buni şi responsabili.

Metodele convenţionale de parenting întorc deseori părinţii împotriva copiilor, de parcă am fi adversari într-o luptă interminabilă pentru putere şi supremaţie. Consecinţa firească sunt distanţarea membrilor familiei şi nemulţumirea care domneşte în casă. Din fericire, nu este singura opţiune! Aducând parentingul pozitiv în căminul vostru, vei putea păstra acea apropiere profundă care ar trebui să existe în orice familie, lucrând *cu* copilul, nu împotriva lui, pentru a-l călăuzi pe drumul spre maturi- , tate. Apropierea autentică generează mai multă coopera- J re> la rândul ei_ ªduce mai multă bucurie şi linişte în

Metodele convenţionale de parenting întorc deseori părinţii împotriva copiilor.

Mulţi oameni întreabă dacă nu cumva este vorba despre parenting permisiv. Răspunsul este „categoric nu”. Părinţii permisivi nu stabilesc şi nu aplică limite, spre deosebire de cei care adoptă parentingul pozitiv. înţeleg că la început poate fi greu pentru oricine să înveţe cum să impună limite fără să recurgă la pedepse, dar vă asigur că lipsa pedepselor nu înseamnă lipsa disciplinei. De altfel, eu nu îmi pedepsesc copiii tocmai pentru că problemele vieţii nu se rezolvă astfel. îşi vor asuma răspunderea pentru faptele lor dacă se revanşează, dacă îşi îndreaptă greşelile, dacă rezolvă problemele pe care le-au creat şi dacă învaţă să facă alegeri mai bune în viitor. Copiii nu capătă autodisciplină în mod pasiv, ci activ. Odată ce îţi schimbi modul de gândire şi înţelegi că disciplina nu înseamnă altceva decât învăţare, îţi va fi uşor să îndrumi copilul fără să îl pedepseşti.

Lipsa pedepselor nu înseamnă lipsa disciplinei.

Cele cinci principii ale parentingului pozitiv

La baza parentingului pozitiv stau cinci principii: ataşamentul, respectul, parentingul proactiv, îndrumarea empatică şi disciplina pozitivă. Aceste cinci principii merg mână în mână, ajutând atât la stabilirea unei legătu,j puternice, cât şi la plasarea ta în poziţia de lider eficient îndrumătorul de care fiul sau fiica ta are nevoie în călătoria copilăriei.

1. Ataşamentul

Potrivit teoriei ataşamentului, formulată de psihiatrul englez John Bowlby şi de psihologul american Mary Ainsworth, legătura emoţională (sau ataşamentul) care se formează între copil şi îngrijitorul principal este factorul care:

- **defineşte toate relaţiile noastre viitoare;**
- **ne creşte sau ne reduce puterea de concentrare, gradul de conştientizare a propriilor sentimente şi capacitatea de a ne calma singuri;**
- **ne afectează capacitatea de a ne reveni după un eveniment nefericit.**

Copiii se nasc cu capacitatea de a stabili legături la nivel biochimic, ceea ce se întâmplă mai întâi în familia restrânsă, apoi în comunitate. Dacă nu există o astfel de legătură, creierul ar putea să nu se dezvolte normal. Când există un ataşament puternic, copilul se simte în siguranţă. Studiile arată că mulţi dintre copiii care nu beneficiază de un ataşament puternic în primii ani de viaţă au mai târziu probleme de comportament şi relaţii defectuoase.[5]

2. Respectul

Ca fiinţe umane, copiii merită aceeaşi consideraţie pe care le-o acordăm şi altora. Au nevoie să fie trataţi cu grijă, amabilitate şi politeţe, exact aşa cum îi tratăm pe toţi ceilalţi din jurul nostru. Cercetările[6] au arătat că acei copii ai căror părinţi sunt iubitori şi devotaţi vor avea un hipocamp mai mare, ceea ce se traduce printr-o memorie mai bună, o capacitate mai mare de învăţare şi reacţii mai bune la stres. Respectăm, aşadar, mintea copilului atunci când suntem devotaţi şi pozitivi. Respectăm corpul şi demnitatea copilului când alegem să nu îl lovim şi să nu îi provocăm durere intenţionat, în scopuri educative. îi respectăm

individualitatea dacă îi oferim libertate, îngăduindu-i să exploreze şi să se dezvolte în ritmul său. îi acceptăm spiritul recunoscând că fiecare copil are o conştiinţă unică, demnă de a fi onorată.

3. Parentingul proactiv

Părinţii proactivi abordează un comportament cu potenţial negativ încă de la primul semn, înainte să se transforme într-o problemă gravă. De asemenea, potrivit acestui principiu, alocând mai mult timp construirii relaţiei şi învăţând copilul în mod anticipat, prevenim numeroase probleme care s-ar putea ivi din cauza distanţării şi a lipsei de cunoştinţe sau de indicaţii. în acelaşi timp, parentingul proactiv implică ideea că părinţii răspund la comportamentele copiilor în loc să reacţioneze, lucru pentru care au nevoie să anticipeze răspunsurile şi să elaboreze un plan de acţiune. Pe când părinţii reactivi acţionează sub influenţa primului impuls, părinţii proactivi se stăpânesc şi reuşesc să pună în aplicare planul atunci când este nevoie.

4. îndrumarea empatică

Părinţii pozitivi rămân în continuare liderii în familie, spre deosebire de părinţii permisivi. De fapt, le facem un mare deserviciu copiilor dacă nu le oferim lideri competenţi, care să îi îndrume în lumea aceasta mare şi nouă pentru ei. A fi empatic înseamnă a înţelege nevoile copiilor şi a interacţiona cu ei astfel încât să se simtă ascultaţi şi înţeleşi menţinând în acelaşi timp limitele stabilite.

5. *Disciplina pozitivă*

Pedeapsa şi disciplina sunt două lucruri diferite. Scopul pedepsei este ca persoana în cauză să sufere îndeajuns încât să vrea să evite în viitor repetarea acelui comportament (implicit pedeapsa). Scopul disciplinei este acela de a învăţa persoana să îşi controleze impulsurile şi comportamentul, să capete deprinderi noi, să îşi repare greşelile şi să găsească soluţii.

Numeroase „metode de parenting" de astăzi se axează în totalitate pe disciplinarea copiilor. Filozofia parentingului pozitiv înseamnă mult mai mult decât disciplinare. Deşi atitudinea şi măsurile adoptate în vederea disciplinării sunt importante, reţine că nu contează doar disciplina, ci

întreaga experiență a copilăriei, pe care tu le-o oferi. Copiii nu se formează numai în momentele în care sunt certați și corectați, ci în sutele de mii de momente care alcătuiesc copilăria: zâmbete și lacrimi, succese și eșecuri, încurajare și descurajare, bucurie și necaz, acceptare și respingere, distanțare și reapropiere.

Introducere în știința creierului

în această carte mă voi referi în repetate rânduri la creierul superior (rațional) și la creierul inferior (repttf- an). Sunt termenii folosiți de dr. Daniel Siegel și dr. Tina Payne Bryson pentru a simplifica descrierea părților și a funcțiilor creierului. îți voi explica pe scurt ce înseamnă acești termeni.

Cred că pentru mulți părinți este important să înțeleagă funcțiile de bază ale creierului și felul în care se dezvoltă la copii pentru a-și schimba modul de gândire. în cazul meu chiar așa s-a întâmplat. Necunoscând aceste lucruri, este greu să ne dăm seama de ce credem ceea ce credem despre comportament.

După cum spuneam, nu sunt specialist, așa că mă bazez pe dr. Daniel Siegel, neuropsihiatru, și pe dr. Tina Payne Bryson, expert în educație parentală, specialiștii deschizători de drumuri din spatele volumelor *Creierul copilului tău*[7] și *Inteligența parentală: Disciplină dincolo de drame și haos emoțional*

Este o reprezentare extrem de simplistă a unui organ deosebit de complex, dar, în esență, potrivit lui Siegel și Bryson, creierul inferior este alcătuit din trunchiul cerebral și regiunea limbică, formând împreună porțiunile bazele creierului. Trunchiul cerebral este bine dezvoltat la naștere. El reprezintă partea primitivă a creierului uman, responsabilă cu operațiile neurale și mintale elementare: emoțiile puternice, instinctele și funcțiile de bază, cum ar fi respirația sau digestia.

Creierul superior este responsabil cu gândirea mai sofisticată, complexă, dar la naștere este subdezvoltat, începând să evolueze abia în primii ani de viață. Spre deosebire de creierul inferior, primitiv, creierul superior determină abilitățile raționale, emoționale și relaționale care ne permit

să ducem o viaţă echilibrată, plină de însemnătate, şi să ne bucurăm de relaţii sănătoase.'

Aceste informaţii sunt esenţiale pentru înţelegerea unor comportamente cum ar fi fi accesele de furie şi agresivitatea fiindcă, în momentul în care îţi vei da seama că un copi

mic pur şi simplu nu are capacitatea cognitivă de a se op,r să reflecteze (funcţie a creierului superior, încă nedezvol **tat), vei înţelege că nu este vorba despre o purtare** urâtă **ci doar despre o fază de dezvoltare a creierului. Cunoscând acest lucru, vei putea oferi empatie şi înţelegere în situaţii care în mod normal ţi-ar produce multă frustrare.**

A nu se înţelege că trebuie să ignorăm comportamentul copilului, privindu-l ca pe o problemă neimportantă care se va rezolva de la sine odată cu dezvoltarea creierului. Dimpotrivă, ne vom folosi de aceste cunoştinţe pentru a-i înţelege mai bine pe copii, cu scopul de a le ghida mai eficient comportamentul.

Cercetări încurajatoare

S-au scris cărţi întregi pe această temă, precum şi o mulţime de articole ai căror autori, neurocercetători şi psihologi, şi-au dedicat cariera studierii unor aspecte cum ar fi efectele ataşamentului, legătura dintre părinte şi copil, pedeapsa, ruşinea şi urmările lor asupra psihicului uman. îţi recomand să citeşti cartea *Creierul copilului tău,* scrisă de Siegel şi Bryson, şi *The Science of Parenting,* de Margot Sunderland. De asemenea, poţi căuta cărţile scrise de Alfie Kohn, Allan Schore şi Gordon Neufeld, dacă doreşti să aprofundezi ştiinţa din spatele acestei filozofii. în orice caz, le voi sintetiza în cele ce urmează.

Ştim acum ce rol incredibil joacă ataşamentul în dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Ştim că primele noastre relaţii sunt cele care construiesc structurile cerebrale pe care l[e] vom folosi toată viaţa pentru a stabili legături cu cei din jur- Ştim că experienţele oferite de acele relaţii timpurii sunt codificate în circuitele neuronale din creier până la vârsta de 12-18 luni , în totalitate în memoria implicită, şi că aceste tipare de ataşament devin „regulile" care vor determina relaţiile noastre cu cei din jur şi pe care le vom aplica întreaga viaţă. Mai ştim că, în cazul în care primele experienţe nu sunt optime, aceleaşi tipare de ataşament inconştiente pot continua să ne influenţeze reacţiile şi percepţiile până la sfârşitul vieţii, dacă nu creăm alte tipare în mod conştient.[10]

Cu alte cuvinte, noi, părinții, creăm precedentul pentru tipurile de relații interumane pe care le vor avea copiii noștri. Putem fixa standarde înalte sau joase, manifestând respect sau lipsă de respect, încurajându-i sau descurajându-i. De aceea este foarte important să ne străduim în prezent să întreținem cu copiii relații sănătoase, pline de respect și de înțelegere, pentru ca în viitor să nu caute și să nu accepte relații nesănătoase.

Apropierea este vitală, deoarece creierul uman este literalmente presetat să se conecteze, iar când conexiunea nu are loc, suferim la nivel emoțional. Mai mult decât atât, când ne confruntăm cu durerea socială – izolare, dezaprobare, cruzimea celor din jur sentimentul este tot atât de acut ca durerea fizică.

Cercetătorul Matthew Lieberman susține: „Rezultatele a numeroase studii asupra mamiferelor, de la cele mai mici rozătoare până la oameni, sugerează că suntem profund influențați de mediul nostru social și că suferim teribil când legăturile sociale ne sunt amenințate sau curmate. Dacă acest lucru se întâmplă în copilărie, pot rezulta probleme de sănătate și probleme educaționale pe termen lung. Poate nu ne place că suntem structurați în așa fel încât binele nostru depinde de apropierea de alții, dar aceasta este realitatea."[11]

Nimeni nu își propune să le facă rău propriilor copii la nivel emoțional, fizic sau educativ. Părinții noștri nu știau că bătaia poate afecta materia cenușie din creier[12], care influențează inteligența, capacitatea de învățare, percepția senzorială, vorbirea, controlul muscular, emoțiile și memoria. Habar n-aveau că frica eliberează hormoni care pot fi toxici pentru creier. Cele mai multe dintre aceste studii despre atașament au fost realizate în ultimii douăzeci de ani, deci generațiile dinaintea noastră pur și simplu nu au avut acces la asemenea informații. Noi însă le cunoaștem și de aceea ne revine răspunderea de a face schimbările necesare în modul în care ne creștem copiii, pentru a ne asigura că oferim viitorului cele mai sănătoase ființe umane.

Ar fi uşor să ignorăm cercetările ştiinţifice în favoarea lucrurilor care ni s-au spus dintotdeauna. Ar fi simplu să continuăm numai cu ceea ce am tăcut mereu – ceea ce au făcut mereu familiile şi prietenii noştri. Am comite însă o nedreptate faţă de copiii noştri şi faţă de generaţiile viitoare. Ei merită tot ce le putem oferi mai bun pe baza cunoştinţelor pe care le avem la dispoziţie, chiar dacă va trebui să ne schimbăm pentru a reuşi.

Ignorarea tuturor studiilor despre ataşament şi despre dezvoltarea creierului este echivalentă cu ignorarea studiilor despre fumat. După cum unii oameni fumează în continuare în pofida riscurilor cunoscute, tot aşa unii părinţi continuă să recurgă la o disciplină de fier. După cum unii fumători nu se aleg cu cancer la plămâni, tot aşa unii cop» crescuţi cu o disciplină de fier nu vor fi afectaţi psihic pe termen lung. întrebarea este: îţi place riscul? Şi cât de JW>& eşti gata să rişti?

întrebări pentru discuţii

1. **Ce însemna pentru voi parentingul pozitiv înainte să parcurgeţi acest capitol?**
2. **Credeţi că societatea cultivă o viziune negativă asupra copiilor? Ce mesaje vi s-au inculcat despre copiii mici şi despre nevoia de a-i disciplina?**
3. **Vă amintiţi câteva situaţii în care aţi reacţionat cu „creierul inferior", la mânie sau copleşiţi de altă emoţie, pentru ca ulterior să abordaţi din nou problema cu „creierul superior" şi să o rezolvaţi într-un mod raţional, mai productiv?**

Pune în practică

Parentingul pozitiv începe cu aplicarea celor cinci principii definite în acest capitol: ataşamentul, respectul, parentingul proactiv, îndrumarea empatică şi disciplina pozitivă. Să vedem ce înseamnă aplicarea fiecăruia în parte, în viaţa de zi cu zi.

Ataşamentul

Indiferent de vârsta copilului, ataşamentul se formează atunci când *răspunzi cu iubire* la nevoile lui. Ataşamentul puternic se referă la experienţa emoţională a copilului, nu la

apropierea sufletească pe care o simţi tu. De aceea, ca să îţi dai seama care sunt nevoile sale, este important să identifici semnalele transmise de copil, indiferent dacă are trei luni, trei ani sau treisprezece ani. Câteva recomandări pentru a crea un ataşament puternic:

. Reacţionează prompt şi afectuos când plânge sau când se supără.

. Identifică semnalele prin care copilul cere hrană, odihnă, joacă şi alinare şi acţionează în consecinţă. . Oferă-i întreaga ta atenţie, concentrându-te asupra lui fără întreruperi. Fii acolo când trebuie. . Acordă-i multă atenţie pozitivă: vorbeşte-i, râdeţi, jucaţi-vă, dezmiardă-l.

De regulă asociem ataşamentul cu bebeluşii, însă copiii au nevoie în continuare de ataşament puternic, chiar şi după ce încep să meargă. Dacă la plânsetul bebeluşului reacţionezi instinctiv, ai putea considera că trebuie să ignori plânsetul copilului de doi ani sau să îi spui celui de zece ani să nu mai plângă, fiindcă nu are motive întemeiate. Totuşi, numai răspunzându-i cu iubire, chiar şi la doi sau la zece ani, menţii o legătură sufletească puternică. Ignorând sau luând în derâdere plânsetul copilului, pui în pericol această legătură. îţi voi detalia în capitolul 10 cum să răspunzi cu iubire acceselor de furie, fără a ceda pretenţiilor copilului. Cât despre identificarea semnalelor, aceasta este o componentă fundamentală a parentingului pozitiv, indiferent de etapa la care ai ajuns. învăţarea semnalelor transmise de bebeluş pentru somn, hrană, joacă, alinare etc. este un antrenament pentru înţelegerea nevoilor mai complexe ale copilului care face primii paşi sau, mai târziu, ale preşcolarului. De altfel, înţelegerea semnalelor ne este de mare ajutor în ceea ce priveşte disciplina, pe măsură ce identificăm nevoia care se ascunde în spatele respectivului comportament. Includ aici şi identificarea semnalelor transmise de adolescent în legătură cu nevoia de intimitate, timp acordat şi multe altele. Nu doar bebeluşii au nevoie să le răspundem cu iubire. Acest tip de răspuns este piatra de

temelie a unui atașament puternic pe toată durata copilăriei.

Nu doar bebelușii au nevoie să le răspundem cu iubire. Respectul

Există numeroase moduri de a-ți arăta respectul față de copilul tău. Nu uita că un copil învață să îi respecte pe ceilalți ca urmare a respectului pe care îl primește el însuși.

- **Exersează bunele abilități de comunicare – fii un bun ascultător. Voi dezvolta subiectul în capitolul 4.**
- **Respectă-i corpul. Probabil că este tentant să îți lingi degetul ca să îi ștergi o pată de pe față, dar pe tine nu te-ar dezgusta dacă ți s-ar face așa ceva? Pe mine da. Alte gesturi inconștiente pe care le facem sunt ridicarea bruscă, fără niciun avertisment, a copilului de doi ani, pieptănarea sau aranjarea părului fără să cerem permisiunea prichindelului etc. Ca regulă generală, este bine să te întrebi dacă ți-ar plăcea să ți se facă așa ceva, fără niciun avertisment sau fără să îți dai acordul.**

. Lasă-i libertatea de a alege. De fapt, copiilor li se dau ordine toată ziua, iar noi ne întrebăm de ce apar luptele pentru putere. Dacă îi permitem să ia decizii în privința unor lucruri mărunte pe parcursul zilei, ajutăm copilul să simtă că deține un oarecare control și îi arătăm că îl respectăm.

. Dă dovadă de sinceritate. Nu este nevoie să îi dezvălui toate detaliile dacă nu a ajuns încă la vârsta potrivită pentru a le înţelege, dar nici nu trebuie să minţi.Dacă îţi doreşti din partea copilului tău o comuni, care deschisă şi onestă, fii un exemplu în acest sens

- **Cere-i iertare dacă greşeşti faţă de el. Un astfel de gest contează enorm atunci când vrei să îi arăţi copilului că îl respecţi şi constituie totodată un exemplu de bună purtare, pentru situaţiile în care greşeşte el faţă de alte persoane.**
- **Respectă-i spaţiul personal şi intimitatea, după cum consideri de cuviinţă.**
- **Evită să îl faci de râs în faţa altor copii, în public sau în mediul virtual.**
- **Vorbeşte frumos despre copil când discuţi cu alte persoane, mai ales dacă este de faţă.**

Manifestarea respectului faţă de copii nu diferă de manifestarea respectului faţă de alte persoane. Nu îi umilim, nu îi facem de râs, nu le adresăm cuvinte grosolane sau lipsite de respect, nu îi ameninţăm cu violenţa, nu îi lovim. Acestea nu sunt tehnici de parenting bazat pe „dragoste severă", ci tehnici de intimidare şi brutalizare. Copiii învaţă din ceea ce trăiesc, iar dacă în educaţia lor se aplică asemenea metode, este foarte probabil să le aplice la rândul lor, închipuindu-şi că au aprobarea ta oficială, din moment ce le-ai arătat cum se face.

Parentingul proactiv

în viziunea mea, părinţii proactivi sunt cei care (1) sesizează o potenţială problemă înainte să le scape de sub control şi (2) au un plan de acţiune în cazul în care apare o problemă. De exemplu, dacă Jenny, o fetiţă de trei ani, începe să dea semne de agresivitate faţă de alţi copii în timp ce se joacă, părintele proactiv va iniţia (sau va intensifica) lecţiile de gestionare a emoţiilor, va crea pentru fenny o „zonă de liniştire" şi va stabili o limită care va însemna lipsa oricărui comportament agresiv. Părintele ar putea tipări câteva feţe care exprimă sentimente, despre care va discuta cu fenny, ar putea interpreta o scenetă cu marionete tăcute din şosete şi ar putea să o roage pe fetiţă să îl ajute la crearea

unui „borcan de calmare”. Data viitoare când Jenny va începe să dea semne de agresivitate, părintele îi va aminti care este limita conducând-o spre zona de calmare sau de alinare[13]. Vom discuta mai mult despre metoda alinării în capitolul 9. Părinţii ştiu dinainte ce paşi trebuie să urmeze când intervine agresivitatea, aşa că le este uşor să gestioneze situaţia cu calm.

Pentru a pune în practică acest principiu, stabileşte din timp limitele importante, identifică schimbările din comportamentul copilului, potenţialele probleme şi alcătuieşte-ţi propriul plan de acţiune cu ajutorul căruia să faci faţă comportamentelor nedorite, mai ales celor care îţi stârnesc mânia.

îndrumarea empatică

Empatia este cheia care deschide creierul copilului atunci când micuțul este supărat, pentru ca rațiunea ta să poată pătrunde. Impunerea limitelor și corectarea comportamentului fac parte din creșterea copiilor, iar părinții care adoptă parentingul pozitiv le recunosc importanța. Ei știu, de asemenea, că empatia calmează creierul și ajunge direct la sufletul copilului, făcându-l să se deschidă pentru a le primi înțelepciunea și indicațiile. Empatia îi arată copilului că înțelegi ce simte și că ești de partea lui. Observă diferența dintre cele două reacții de mai jos, ambele posibile după ce Cole aruncă o minge prin casă și sparge o vază.Reacția 1 (lipsită de empatie): „Cole! Știi că n-ai voie să arunci cu mingea prin casă! Nu-mi vine să cred cât de neglijent ai fost! Ești pedepsit o săptămână!”
Reacția 2 (empatică): „Hopa, ai spart vaza! Cred că-ți pare foarte rău. Văd că ai lacrimi în ochi. De-asta avem regula care spune că mingea nu se aruncă în casă. E regretabil, dar cu toții greșim. Cum vrei să repari ce ai făcut?”
Care dintre cele două reacții îl va face pe Cole să se închidă în el? Care are mai multe șanse să rezolve problema?
Disciplina pozitivă
De multe ori este tentant să reacționăm la comportamentul inadecvat al copilului cu mânie, cu agresivitate, făcându-l să se rușineze, precum și prin metode convenționale de pedepsire (ignorare sau pauze de tăcere, lovituri ușoare și alte tehnici). însă eu cred că există o abordare mai bună, care nu înjosește copilul și prin care putem profita de ocazia de a-l învăța ceva, oferită tocmai de comportamentul său inadecvat. Iată cum văd eu disciplina pozitivă în trei pași:
Pasul 1: Identifică nevoia. Orice comportament indică starea lăuntrică a copilului. Un comportament inadecvat semnalează că în spatele lui se ascunde o nevoie. De multe ori, dacă identificăm acea nevoie și o satisfacem, comportamentul inadecvat dispare. Poate fi mai complicat cu copiii mici și cu preșcolarii, care încă nu reușesc să își exprime în cuvinte nevoile sau intențiile, dar simplul fapt că înțelegi că acel comportament este un strigăt de ajutor, nu un act premeditat de sfidare a autorității tale, te poate ajuta să îți manifești compasiunea și să răspunzi pozitiv. Uneori nevoile sunt ușor de identificat, de exemplu foamea

şi oboseala, care pot fi eliminate cu mâncare şi cu un pui de somn. Alteori, comportamentul copilului ne arată că are nevoie de o limită nouă, că trebuie să capete o anumită deprindere sau că în afara casei există ceva care îi pune probleme. De exemplu, un copil de doi-trei ani care a descoperit plăcerea săriturilor pe canapea nu se poartă urât intenționat, ci se joacă. Totuși, probabil că nu îți dorești să sară întruna pe canapea și de aceea îi spui să înceteze, dar el nu te ascultă. Este felul lui de a-ți arăta că are nevoie de o limită nouă. Un alt exemplu este cel al copilului ajuns la vârsta școlară, care deodată dă semne de agresivitate sau are o atitudine impertinentă după școală. Da, comportamentul lui trebuie corectat, dar reprezintă în primul rând un semnal clar că înăuntrul copilului ceva nu este în ordine. Identificând cauza agresivității sau a impertinenței și ajutându-l pe cel mic să rezolve problema, vei elimina comportamentul nedorit.

Pasul 2: Liniștiți-vă atât tu, cât și copilul. Părinții indisciplinați nu își pot disciplina eficient copiii, de aceea trebuie să te liniștești tu mai întâi (detalii în capitolul 2). înainte să abordezi problema, înlocuiește reacțiile emoționale cu un răspuns cognitiv. Odată ce te-ai calmat, ajută și copilul să se calmeze. Scopul este activarea creierului său superior, ca să nu mai aibă reacții emoționale și să poată raționa. Ar putea dura două minute sau douăzeci, în funcție de copil și de gradul lui de dezvoltare. Tehnica alinării este utilă pentru calmarea creierului, datorită contactului direct cu tine și activităților liniștitoare, cum ar fi lectura sau desenul. Unii copii opun rezistență când vine vorba de alinare, preferând să rămână singuri. Dacă funcționează și copilul se potolește, este o variantă bună. Nu dorim să impunem separarea, care poate eroda legătura sufletească dintre părinte și copil, însă oferindu-i spațiul pe care îl cere îi arătăm că îi respectăm nevoile. Poți începe să îl înveți ceva nou în momentul în copilul îți arată că a redevenit receptiv în ceea ce te privești

Pasul 3: învață-l să rezolve probleme. De la copiii sub patru ani nu ne putem aștepta să rezolve probleme în ■ nu au dezvoltarea cognitivă necesară ca să parcurgă acest proces,

deşi, bineînţeles, părinţii le pot explica tot ce fac pe măsură ce rezolvă ei înşişi problema, ca să le ofere astfel un model. în cazul copiilor mici, este suficient să menţinem limita ajutând copilul să iasă din situaţia respectivă sau îndepărtând obiectul pe care acesta îl aruncă, de pildă. De asemenea, în cazul copiilor foarte mici este util să le explicăm ce pot face. „Nu te las să arunci cu mingea prin casă, dar poţi să te joci cu ea în curte.” „Nu ai voie să loveşti. Poţi să baţi din picioare şi să te agiţi ca să scapi de îmbufnare.” în jurul vârstei de patru-şase ani, poţi începe să îţi înveţi copilul cum să rezolve probleme. Pentru început, adresează-i următoarele întrebări:

- **De ce s-a întâmplat asta?**
- **Cum te-ai simţit?**
- **Ce poţi face dacă se mai întâmplă?**

Cum vei repara situaţia?CAPITOLUL 2

Importanţa autocunoaşterii

Poveştile pe care ni le spunem singuri au o mare putere asupra noastră. În funcţie de felul în care sunt spuse, poveştile noastre pot ilumina sau induce în eroare, pot inspira sau descuraja.

Mike Bellah

în ziua în care te-ai născut a început o poveste nou-nouţă. Părinţii tăi au primit o carte cu pagini albe, care aşteptau să fie umplute. în primii ani de viaţă, pe acele file curate s-au aşternut experienţele oferite de ei. Părinţii (sau alţi adulţi care te-au crescut) sunt autorii celor dintâi capitole din povestea ta. Cu trecerea timpului, au început să contribuie mai mulţi „autori". Fraţi, profesori, prieteni şi colegi, cu toţii au adăugat rânduri în cartea ta. Toate experienţele pe care le-ai trăit până în acest moment şi, mai ales, percepţiile asupra lor sunt strâns legate între ele, atașate identităţii tale şi codificate în circuitul cerebral. Poveştile noastre au putere. Ele arată cine suntem şi cum ne purtăm, dând culoare lentilelor prin care privim lumea.

Putem continua în mod inconştient, mult timp după ce am ajuns la vârsta maturităţii, să îi lăsăm pe alţii să ne umple paginile în timp ce noi stăm deoparte, fără scop, sau putem să preluăm controlul asupra propriilor poveşti şi să contestăm ce s-a scris fără acordul nostru. închipuie-ţi că iei un pix roşu şi corectezi greşelile dintr-un manuscris, pentru a rafina şi îmbunătăţi povestea. Tot aşa îţi poţi scoate la lumină povestea vieţii, făcând corecturile necesare în minte, oriunde identifici erori care îţi împiedică progresul. Nu ai avut absolut nicio putere asupra paginilor completate de familie la începutul vieţii tale, dar vestea bună este că acum ai putere asupra felului în care percepi acele prime capitole şi pe autorii lor.

Gândeşte-te la povestea lui Elijah. Mama lui a fost de la început distantă şi indiferentă, scriind în primele pagini ale poveştii că Elijah este o fiinţă lipsită de valoare, care nu

merită iubită. El se vedea prin ochii mamei, cum fac de multe ori copiii. Din cauza indiferenţei pe care i-a arătat-o, şi-a format o imagine de sine foarte proastă. Prin urmare, îi era adesea greu să lege relaţii semnificative. Purtând dubla povară a neîncrederii în cei din jur şi a sentimentului că nu este demn de iubire, respingea oamenii, fără să recunoască tiparele de comportament din care nu mai reuşea să iasă. Faptul că eşua în a-şi crea relaţii i-a consolidat viziunea negativă asupra propriei persoane.

într-o zi, pe când avea nouăsprezece ani, Elijah a avut norocul să întâlnească un om care i-a putut vedea lumina, binele dinăuntru. Acea persoană şi-a dat seama cât valorează băiatul şi l-a provocat să îşi recitească primele capitole din poveste. Astfel, Elijah a realizat că mama lui era indiferentă din cauza propriei poveşti de viaţă, nu pentru că ar fi fost ceva în neregulă cu el. Fusese doar un prunc nevinovat născut în circumstanţe nefericite. Atunci a început sa i. fie milă de copilul de odinioară, fiind conştient **ca acel băieţel merita o poveste mai frumoasă.** Această **schimbare i-a permis lui Elijah să se vadă într-o altă lumină, reflectată asupra sa de omul care o văzuse în el din prima clipă. Sentimentul propriei valori a prins rădăcini şi Elijah a reuşit să ia pixul în mână şi să umple filele prezentului cu poveşti mai fericite, semne bune pentru un viitor mai senin.**

Cine vrei să fii? Cum îţi imaginezi cea mai bună versiune a ta? Urmând exemplul lui Elijah, dacă reflectăm cu bună ştiinţă asupra poveştilor noastre, putem înţelege de ce gândim, de ce reacţionăm şi de ce ne purtăm aşa cum o facem de obicei. Concentrându-ne asupra propriei persoane şi încercând să aflăm de unde venim, vom reuşi să înţelegem cine suntem, să ne punem sub semnul întrebării tiparele relaţiilor şi să ne îndoim de convingerile pe care le avem. Aşa începem să creştem.

îţi propun următoarele întrebări: Cum a fost copilăria ta? Ce evenimente şi relaţii te-au făcut să fii omul de astăzi? Care au fost momentele decisive din viaţa ta? Ce relaţii (în afară de cea cu părinţii) au contat cel mai mult în conturarea modului în care te raportezi acum la cei apropiaţi? Ce

reuşite şi ce eşecuri ţi-au creat perspectiva actuală asupra posibilităţilor pe care ţi le rezervă viitorul? Ce crezi despre copii şi despre creşterea lor?

Rezervă-ţi timp suficient pentru a reflecta serios asupra întrebărilor de mai sus şi discută răspunsurile cu partenerul de viaţă. Apoi, dacă doreşti, scrie-ţi povestea vieţii pe hârtie. începe cu cele mai vechi amintiri şi lasă povestea să se depene singură, fără să analizezi cu ochi critic ceea ce scrii. Include tot ce ţi se pare relevant pentru ceea ce eşti astăzi şi pentru ceea ce vrei să fii, concentrându-te în special asupra lucrurilor care ţi-au influenţat convingerile actuale despre relaţii.

Odată ce ai povestea scrisă, ia un pix roşu sau un mar- ker şi evidenţiază acele părţi care consideri că trebuie rescrise, care te împiedică să fii părintele sau partenerul bun care ai putea fi. Aşa preiei controlul asupra poveştii tale. Nu înseamnă că negi trecutul şi nici nu pretinzi că s-au întâmplat anumite lucruri care de fapt nu au avut loc (sau invers). Pur şi simplu îţi priveşti viaţa cu obiectivitate, din perspectiva adultului, şi stabileşti că trecutul nu îţi va domina prezentul. Acum ai pixul în mână. Tu hotărăşti dacă vei fi sau nu un erou.

Acum ai pixul în mână. Tu hotărăşti dacă vei fi sau nu un erou.

Rescrierea poveştii mele a fost unul dintre cele mai intense exerciţii pe care le-am făcut în călătoria autodezvoltării. Ca orice poveste de viaţă, şi a mea este plină de suişuri şi coborâşuri, victorii şi înfrângeri, realizări şi lupte. Uneia dintre acele lupte i-am îngăduit să mă definească ani întregi. Se strecurase adânc şi se înrădăcinase în identitatea mea. Mă simţeam prizoniera ei, fără nicio posibilitate de evadare. Nu credeam că voi putea vreodată să o las în urmă şi nici că aş putea redeveni omul de odinioară. *Acea luptă devenise povestea mea.* Eram blocată în acelaşi capitol nesfârşit al disperării şi îmi doream din toată inima să dau pagina.

Descoperind ideea rescrierii poveștilor de viață, m-am gândit cum ar fi să o încerc. Deși, după cum spuneam, este imposibil să anulăm trecutul sau să schimbăm ce ni s-a întâmplat, putem alege să privim lucrurile prin lentile noi. Putem să ne vedem poveștile dintr-o altă perspectivă, cu percepții diferite, și să regăsim puterea, curajul și rezistența cu ajutorul cărora am răzbătut.
Acum, că știi în ce fel te-a influențat trecutul, poți alege să îți îmbraci experiențele în straie noi, cum am făcut și eu, pentru a te elibera de poveri și a merge mai departe. Următoarele recomandări te vor ajuta să devii autorul propriei povești:

1. **Analizează-ți povestea. Este exact ce am făcut în rândurile de mai sus. Nu o îndulci. Spune: „Mi s-a întâmplat asta. M-a influențat așa. Acum am puterea să mă schimb." Identificarea unui aspect pozitiv, oricât de mărunt, în experiențele foarte neplăcute („Am supraviețuit", „M-a întărit", „Am învățat cum să nu fiu") îți poate fi de mare ajutor.**
2. **Exprimă-ți recunoștința. Indiferent cum au stat lucrurile, acum ești aici. îți dorești să fii un om mai bun, ceea ce este o mare dovadă de tărie. Ești pe cale să capeți deprinderi noi și ai capacitatea să faci schimbări pozitive.**
3. **Ai grijă pe cine dai vina. „Am un temperament vulcanic din cauza mamei mele." „Tata e de vină pentru că nu pot exprima ceea ce simt." „Nu am încredere în bărbați/femei din pricina acelui iubit/acelei iubite." Odată ce renunțăm la obiceiul de a pasa vina și ne asumăm răspunderea pentru comportamentul nostru, ne eliberăm și putem merge mai departe.**
4. **întreabă-te ce se va întâmpla dacă nu vei ieși din situația actuală. Imaginează-ți în detaliu cum va arăta viața ta peste zece ani, dacă vei continua să trăiești ca până acum. Ce fel de relație vei avea cu copilul tău? Dar cu partenerul de viață? Vei fi un om copleșit de regrete? închipuie-ți apoi că ai devenit cine vrei să fii și că de zece ani duci viața dorită. Ce fel de relații ai? Pentru mine a fost un exercițiu foarte eficient. Dacă**

într-adevăr vizualizezi cele două deznodăminte, cu detalii precise, acest exercițiu îți poate schimba viața.

5. **Având acum o viziune clară asupra viitorului pe care ți-l dorești pentru tine și pentru familia ta, rescrie-ți povestea într-un tel care să te întărească. Preschimbă-te într-un om puternic, capabil și victorios. Dacă ai scris ambele povești pe coli de hârtie, mototolește-o pe prima și arunc-o la gunoi sau arde-o, pentru ca eliberarea să fie mai intensă. Renunțarea la povestea cea veche este un pas curajos și necesar pentru a deveni omul, partenerul și părintele în care vrei să te transformi.**
6. **Transpune-ți noua poveste în realitate, modifi- cându-ți tiparele de gândire. în momentul în care îți schimbi modul de gândire, ți se schimbă și sentimentele, care atrag faptele. Pare destul de simplu, dar formarea de noi căi neuronale poate fi un proces dificil. Ca să reușești, îți propun patru pași pe care îi vei descoperi ceva mai departe în capitolul de față.**

Revenind la povestea mea, am fost onestă cu mine însămi în privința luptei pe care am dus-o și a tributului imens pe care i-l plătisem, mai ales în relațiile mele. în același timp, am început să mă gândesc cu sinceritate și la ce fusese viața mea înainte de acea luptă. Mă absorbise într-atât, încât nu mai vedeam cine fusesem. Mi-am dat seama că nu era vorba despre cine sunt, ci despre lucruri prin care trecusem: o *experiență,* nu o *existență.* Aceea nu era identitatea mea, ci doar ceva ce mi se întâmplase.

Poți cumva să te identifici cu această situație? Ai trăit o experiență care ți-a devenit existență?

în timp ce îmi rescriam povestea, am hotărât că acea încercare nu avea să fie ultimul capitol. M-am descris lăsând în urmă lupta în care mă zbăteam de ani de zile, deși în realitate nu o depășisem încă. Am scris următorul capitol din viața mea, dar și pe cel pe care mi-l imaginam după el. Acest exercițiu simplu mi-a oferit o nouă perspectivă asupra experienței mele și m-a ajutat să văd că am în față un viitor mai bun. Nu trebuia decât să întind mâna ca să îl ating. Uneori recitim la nesfârșit capitolul la care am ajuns, ceea ce ne împiedică să avansăm. Lupta cu pricina face parte din povestea mea, dar nu mai reprezintă întreaga poveste. îmi

doresc să fiu învingătoarea despre care am scris. în plus, vreau să știi un lucru: am încredere că și tu poți reuși.

Notă: **Dacă acest exercițiu îți provoacă emoții puternice, ar fi bine să îl faci sub supravegherea unui terapeut autorizat, în cazul în care ai suferit abuzuri sau traume în copilărie, apelează la consiliere de specialitate, care te va ajuta să te vindeci.**

Modificarea tiparelor de gândire

înainte aveam o mulțime de gânduri negative, care îmi zumzăiau prin cap în fiecare zi. Parcă ar fi fost un disc ascultat la infinit, pe care îl auzeam încă din clipa în care deschideam ochii, după bruma de somn a nopții. ***Ftr-arsă fie, e deja dimineață. Nu sunt pregătită să o iau de la capăt azi. încă sunt obosită după ziua de ieri. Când pot să-mi iau o pauză?*** **Cu astfel de gânduri otrăvite îmi începeam ziua într-o notă amară și, de obicei, starea mea psihică se înrăutățea peste zi. Aveam gânduri negative legate de capacitatea de a-mi crește copiii, gânduri negative privind lipsa somnului și gânduri negative despre faptul că aveam gânduri negative! Gândurile au un impact cât se poate de important asupra purtării noastre și asupra felului în care îi tratăm pe cei din jur. Ori de câte ori mă lăsam pradă acelor idei toxice, mi se cuibăreau tot mai adânc în creier, motiv pentru care gândirea niea automată mă otrăvea atât pe mine, cât și pe cei din familie. A fost unul dintre cele mai solicitante eforturi pe care le-am făcut vreodată; totuși, mi-am zis că, dacă vreau să ofer familiei tot ce am mai bun, merită să îmi formez niște tipare de gândire mai bune. Gândurile negative mă făceau să mă simt epuizată, iritabilă și dezamăgită. îmi doream ca băieții mei să aibă o mamă veselă, dar cum să fii vesel cu un monolog interior toxic care te bântuie toată ziua? Nemaivrând să trăiesc într-o stare de negativism continuu, am început să mă documentez.**

Cercetătorii au demonstrat că putem influența în mod activ felul în care creierul nostru se reprogramează pentru a-și crea noi rețele neuronale și a le înlocui pe cele existente. Nu putem forma noi rețele neuronale decât abă- tându-ne de la calea bine cunoscută și modificându**-ne tiparele de gândire.**[1,1]

Este o veste minunată pentru oricine are nevoie, la fel ca mine, să scape de obişnuinţa gândurilor negative. Ţi se pare cunoscută vreuna dintre ideile de mai jos?

. Nu mă pricep deloc la aşa ceva.

- **Nimeni nu mă apreciază.**

. Este prea greu să fii părinte.

- **Ce copil plângăcios! M-am săturat să-l aud smiorcă- indu-se pentru orice fleac.**
- **N-o să se înveţe niciodată cu oliţa. De ce nu înţelege?**

Pe lângă faptul că ne întunecă zilele, asemenea gânduri negative perturbă efectiv substanţele din creier, producând emoţii negative nedorite. Dacă nu suntem atenţi, acele emoţii ne afectează comportamentul la rândul lor, astfel că ajungem să ne purtăm urât cu ţintele gândurilor noastre negative: copiii, partenerii de viaţă sau noi înşine.

Ai, în general, o gândire pozitivă? Dacă da, excelent! Dacă nu, nu-i nicio problemă. îţi poţi transforma gândirea într-una pozitivă! Ai nevoie de motivaţie? De obicei, ceea ce îţi trece prin minte îţi iese pe gură, iar ceea ce îţi iese pe gură ajunge în general la urechile celor mici. Ceea ce ajunge la urechile celor mici intră, de obicei, în mintea lor şi apoi le iese pe gură.

Dacă vrem să creştem oameni care gândesc pozitiv, trebuie să învăţăm să gândim pozitiv noi înşine. Trebuie să fim dispuşi să preluăm controlul asupra poveştilor noastre, asupra gândurilor, sentimentelor şi purtărilor noastre. Astfel ne putem dezvolta, atingându-ne potenţialul maxim ca oameni şi ca părinţi. Voinţa fermă de a ne dirija propriile gânduri este o grăitoare dovadă de maturitate şi unul dintre factorii esenţiali pentru o viaţă mai fericită şi o familie unită. întrebarea este: cum putem învăţa să gândim pozitiv?

Dacă vrem să creştem oameni care gândesc pozitiv, trebuie să învăţăm să gândim pozitiv noi înşine.

în ultimii ani m-am documcntat intens pe marginea efectelor gândirii pozitive şi ale celei negative, precum şi în legătură cu metodele prin care ne putem modifica pe termen lung tiparele de gândire. Iată ce am aflat:

Imaginează-ți căile neuronale ca pe niște șanțuri care se adâncesc de fiecare dată când acorzi interes unui anumit tipar de gândire. Dacă de mulți ani acorzi atenție tiparelor negative (de orice fel, de la *N-am îndemânare* până la *Am un copil foarte dificil),* în creierul tău se formează un șanț adânc (o cale neuronală) pentru gândurile respective. Cum creierul tinde să repete tiparele de gândire cu căi neuronale bine evidențiate, totul se transformă într-un cerc vicios al consolidării. Când ai un gând negativ, șanțul se adâncește, iar creierul revine automat la acel gând prin șanțul familiar, care, prin urmare, devine și mai adânc. Va dura ceva timp până se vor forma alte căi. Vestea bună este că poți reuși urmând patru pași.

Formarea căilor neuronale în palru pași

1. Identifică-ți cele mai frecvente tipare ale gândirii. Poți face acest lucru pentru fiecare aspect al vieții, însă aici ne concentrăm în mod special asupra gândurilor care îți afectează familia și comportarea ca părinte. în consecință, acordă o atenție sporită gândurilor despre copilul tău, comportamentul lui.

soțul/soția ta sau partenerul/partenera de viață, căsnicie și despre tine ca părinte.

2. **Notează-ți gândurile negative predominante și pune-le la îndoială. Corectează-le apoi, în scris. De exemplu, dacă gândul care nu îți dă pace este *Pe copilul ăsta mereu îl apucă pandaliile,* pune-l la îndoială. Spune-ți: *Stai puțin! Chiar îl apucă mereu pandaliile?* Stabilește apoi versiunea corectată (și, totodată, mai îngăduitoare) a gândului respectiv: *Copilul nu face față deloc emoțiilor și are nevoie de ajutorul meu.***
3. **Străduiește-te să întrerupi gândul negativ *absolut de fiecare dată* și în locul lui să formulezi versiunea corectată. Cu cât repeți mai des gândul corect, cu atât mai mult i se consolidează calea neuronală și, într-un final, aceea va fi ideea care îți va veni automat în minte.**
4. **Stimulează-ți simțul răspunderii. Din moment ce te-ai implicat în acest proces împreună cu partenerul tău de viață, trageți-vă la răspundere unul pe celălalt.**

întrebaţi-vă: „Cum stai cu gândurile azi?” „Ce îţi pune probleme?” „Cum aş putea să te ajut?”. Oferiţi-vă sprijin şi acceptaţi fiecare sprijin din partea celuilalt.

Tratează-te cu îngăduinţă de-a lungul întregului proces. Conştientizează faptul că faci un pas important către fericirea ta şi a familiei tale şi felicită-te pentru asta. Trebuie să înţelegi că va fi un proces îndelungat, cu zile bune şi zile mai grele. Nu renunţa, găseşte-ţi sprijin în partenerul de viaţă, păstrează-ţi simţul răspunderii şi ţine evidenţa ritmului în care evoluezi într-un jurnal. Sărbătoreşte victoriile. Când constaţi că gândul negativ obişnuit nu s-a ivi

to zi întreagă, anunţă-ţi partenerul şi consemnaţi evenj. mentul în jurnal. Este o veste mare! Noua cale neurona^ se dezvoltă bine.

Deja ai făcut progrese uimitoare în lucrul cu sine. Te admir fiindcă faci paşi atât de însemnaţi pentru binele familiei tale.

Până acum, atât tu, cât şi partenerul tău v-aţi analizat fi$_e$. care trecutul şi felul în care evenimentele trecutului v-att format aşa cum sunteţi astăzi, v-aţi pus întrebări dificile, v-aţi rescris poveştile de viaţă astfel încât să faceţi posibilă transformarea în oamenii de care vreţi să se bucure familia voastră şi, în plus, faceţi eforturi pentru formarea căilor neuronale optime în creier.

Mai aveţi două probleme de abordat în această secţiune dedicată autocunoaşterii, apoi, când veţi fi devenit mai buni, vă veţi putea uni forţele într-o echipă de neoprit Vom discuta în continuare despre disciplinarea propriei persoane, care trebuie să aibă loc înainte de a începe disciplinarea copiilor, şi despre identificarea şi dezactivarea declanşatorilor voştri emoţionali. Până acum v-aţi schimbat percepţiile şi gândurile. A venit momentul să vi confruntaţi cu faptele.

Mai întâi, autodisciplina

în perioadele cele mai grele ale călătoriei mele ca părinie, privind cu onestitate situaţia în care mă aflam, mi-am cai seama de fiecare dată că eu eram cea care se abătea din drum, în timp ce copiii nu făceau decât să îşi urmeze liderul. Când îmi pierdeam răbdarea sau când rosteam vort* aspre, totul se răsfrângea asupra mea prin comportamentul băieţilor.

îmi vine în minte una dintre cele mai dificile perioade, când copiii aveau patru, respectiv doi ani. Căminul liniştit pe care îl construisem cu atâta grijă părea gata să se prăbuşească. Băiatul cel mare era cam „spurcat la gură", iar cel mic lovea şi era destul de agresiv. Mă simţeam ca ultima ratată şi nu puteam să înţeleg nicicum de ce se poartă atât de urât.

într-o noapte, după **ce,** cu **chiu,** cu **vai, reuşisem să îi adorm** pe copii, stăteam lângă **ei privind chipul drăgălaş, ca de** înger, **aJ fiului meu de doi ani (acelaşi înger care îl muşcase** pe **fratele lui mai devreme) şi am avut o revelaţie. Mă confruntasem cu destul de mult stres. Ajunsesem la un nivel ridicat de anxietate, nu dormeam suficient şi faceam lucruri de mântuială. Mi-am dat seama că nu eram deloc mama care aş fi vrut să fiu. Devenisem iute la mânie. Aplicam mecanic practicile parentingului pozitiv – de exemplu, îi ofeream celui mic momente de alinare în loc să îl pedepsesc atunci când începea să muşte, iar cu obraznicul cel mare exersam rezolvarea de probleme şi abilităţile de comunicare (voi detalia aceste tehnici în capitolele următoare), dar în realitate nu îmi gestionam prea bine nici emoţiile, nici comportamentul. Ca să fiu cinstită până la capăt, eram spurcată la gură şi agresivă. Nu mușcam oamenii, desigur, dar foloseam un ton agresiv şi, din cauza stării emoţionale în care mă aflam, eram iritabilă şi epuizată.**

Deci aşa! Copiii mei nu mă sfidau. *Mă copiau.* Mi-am promis în noaptea aceea că voi face schimbări. Că îmi voi stăpâni tonul, că voi vorbi respectuos, că îmi voi ţine sub control starea de spirit şi că mă voi purta aşa cum voiam să se poarte şi ei.

aii,

Situaţia s-a îmbunătăţit rapid. Ne jucam mai mult ₑ mai apropiaţi. Şi ştii ceva? în timp ce îmi controlam to^ şi vorbeam respectuos, au început şi ei să facă ar"i ^ lucruri. În căminul meu s-a reinstaurat pacea pentru ■ mi-am

schimbat *eu* comportamentul, nu pentru că le- ° cerut lor să şi-l schimbe.

Aşa am aflat un adevăr oarecum incomod: dacă aştept din partea copiilor mei să fie buni, blânzi, înţelegători $ respectuoşi, trebuie să fiu eu bună, blândă, înţelegătoare şi respectuoasă. Copiii nu ascultă de ipocriţi; faptele lor se ghidează după faptele tale, nu după predicile pe care le ţii sau după pedepsele pe care le aplici. Vorbele transmit mesaje doar urechilor, dar faptele ajung la suflet. Vezi tu, poţi citi absolut toate articolele despre parentingul pozitiv şi poţi urma recomandările cu cea mai mare strictețe, dar, dacă nu îţi controlezi comportamentul, nu te poţi aştepta să şi-l controleze cei mici. Prin urmare, pentru a-ţi disciplina eficient copiii, trebuie să te disciplinezi mai întâi tu însuţi/însăţi.

Pentru a-ţi disciplina eficient copiii, trebuie să te disciplinezi mai întâi tu însuţi/însăţi.

Spun că este un adevăr incomod pentru că implică oarecare eforturi pentru mulţi dintre noi, obişnuiţi cu vechea abordare „să faci ce zice popa, nu ce face popa". De îndată ce descoperi puterea exemplului, nu îţi mai poţi permit* (cel puţin, nu fără a-ţi pierde integritatea) să te comporţi inadecvat, apoi să îţi pedepseşti copiii fiindcă îţi calcă p* urme. De aceea, s-ar putea să fie nevoie să renunţi la propriile tipare negative de comportament, de pildă la ţipetele provocate de frustrare, palmele date la mânie şi orice alte obiceiuri pe care nu îţi doreşti să le adopte copiii tăi.

Adevărul este că trebuie neapărat să fim ceea ce vrem să fie ei, iar acest lucru ne obligă, de multe ori, să ne dezvoltăm emoţional. Mulţi dintre noi am rămas blocaţi în copilărie, pentru că nu am învăţat niciodată să facem faţă emoţiilor în mod eficient; am învăţat doar să le ascundem bine, ca să nu fim pedepsiţi, sau să le dezlănţuim împotriva celor care nu au nicio autoritate asupra noastră. Dacă nu învăţăm acum să ne gestionăm emoţiile, nu îi putem învăţa nici pe copii să şi le gestioneze şi, din păcate, ei vor suferi cel mai mult, de pe urma unei duritâţi pe care nu o merită. Acest comportament dezastruos se va transmite treptat, de la o

generație la alta, până va lua cineva atitudine. Fii cel sau cea care ia atitudine, pentru a-i scuti pe copiii tăi de povara instabilității emoționale.

Identificarea declanşatorilor emoţionali

La un moment dat, pe parcursul călătoriei tale, te-ai blindat cu declanşatori emoţionali. Nu-i nimic, ni se întâmplă tuturor. Sunt reacţii generate de instinctul de supravieţuire, care ţi s-au codificat în creier încă de atunci. Reţine totuşi un lucru important: aceşti declanşatori pot explica izbucnirile tale emoţionale, dar nu le pot scuza. A venit vremea să îţi asumi răspunderea pentru ele, astfel încât membrii familiei tale să nu fie nevoiţi să te trateze cu mănuşi, de teamă să nu zgândăre nişte declanşatori cu care nu au nicio legătură

.Poate că deocamdată nu îţi cunoşti declanşatori, emoţio^ în ceea ce priveşte rolul de părinte. Poate că nici nu % devenit încă. Ce noroc are acel copil că te informezi în$_{c5}$ de pe acum, pentru a ti gata în momentul inevitabil în car$_{e}$ chiar va porni o alarmă! Sigur ai auzit că, uneori, copiij pot să te „calce pe bătături". Totul este să realizezi că su$_{m}$ bătăturile *tale,* deci responsabilitatea ta.

Haide acum să îţi descoperim declanşatorii. Gândeşte-t$_{e}$ la o situaţie în care ai simţit o emoţie negativă puternică în legătură cu fiul sau fiica ta. Având în minte acel moment, bagă de seamă când ţi s-a schimbat starea de spirit. Declanşatorii emoţionali sunt foarte specifici, deci s-ar putea să nu îi recunoşti imediat. Cearta dintre copiii tăi, de exemplu, nu este un declanşator, ci o circumstanţă. Esenţial este ce se petrece în mintea şi în corpul tău atunci când se ceartă copiii şi de ce. Să vedem împreună cum s-ar putea analiza scenariul certurilor dintre copii, cu scopul de a identifica adevăratul declanşator, care, în acest caz, este lipsa de respect.

Când copiii mei se ceartă, eu percep o lipsă de respect. Lipsa de respect îmi provoacă disconfort. Simt un gol în stomac şi începe să mă cuprindă agitaţia. De ce îmi produce lipsa de respect asemenea senzaţii? Ce am învăţat despre ea în copilărie? Ce păţeam când unuia dintre părinţi i se părea că dau dovadă de lipsă de respect? Când unul dintre părinţii mei considera că am arătat o lipsă de respect, primeam pedepse fizice. în viziunea mea, aşadar, copiii sunt lipsiţi de respect când se ceartă, iar lipsa de respect este ceva care trebuie pedepsit. Acum înţeleg de ce îmi porneşte alarma şi probabil că sentimentele de teamă din copilărie sunt readuse la suprafaţă. Creierul îmi semnalează că trebuie să acţionez imediat ca să le stăvilesc, fiindcă acele sentiment* îmi produc un **disconfort teribil. Odată declanşată alarma,** mă **invadează hormoni care îmi sporesc agitaţia şi imi** induc **sentimentul de putere şi agresivitate; simţind nevoia** să eliberez acea **tensiune oribilă din corp, încep să ţip.**

Observi că, de fapt, **cearta copiilor are prea puţin de-a** face cu reacţia ta. **Este doar circumstanţa care determină** o reacţie în lanţ. **Fitilul s-a aprins. Nu îţi rămâne decât să** înveţi cum să îl **stingi înainte să explodeze bomba.**

între acţiune şi reacţiune există, de fiecare dată, un interval. Dacă valorifici acel interval şi îl prelungeşti în mod conştient, îl poţi folosi drept „răgaz" ca să stingi fitilul. Există numeroase tehnici şi metode la care poţi recurge pentru a te calma, dar nu vei avea timp să le aplici până când nu vei controla acel interval.

Conștientizarea valorifică intervalul, iar compasiunea stinge fitilul. Conștientizează ce se întâmplă în corpul și în mintea ta în momentul în care încep să iasă la suprafață sentimentele negative. Respiră adânc, pune-ți mâna pe frunte sau în dreptul inimii și repetă-ți: „în acest interval am de ales.” Astfel vei conștientiza că poți alege să lași fitilul să ardă sau îl poți stinge.

Lasă compasiunea să te pătrundă. „Suntem bine, nu e o urgență.” „Mă stăpânesc și sunt în stare să gestionez situația.” „în clipa asta, copilul are nevoie de ajutorul meu.” Poate părea foarte simplu, dar este un exercițiu extrem de eficient dacă îl repeți ori de câte ori intervin declanșatorii emoționali. Asemenea gânduri pline de compasiune îi vor transmite creierului să se calmeze, după care poți aplica oricare dintre tehnicile de mai jos pentru a te liniști complet, astfel încât să îi poți oferi copilului un răspuns chibzuit și constructiv.Tehnici de calmare

1. Inspiră numărând până la patru, ține ți respiraţi j numărând până la șapte, expiră numărând până l$_a$ opt. Repetă de patru ori.

2. Fă exerciții fizice: sărituri cu forfecare, flotări, jogging Ln sufragerie.

3. Repetă o frază de tipul: „Sunt o persoană pașnică.”

4. Notează un lucru la care te gândești cu recunoștință. Creierului uman nu îi este ușor să se concentreze simultan asupra stimulilor pozitivi și negativi, prin urmare, concentrându-te intenționat asupra unui lucru pozitiv, reduci latura negativă.

5. Utilizează Tehnicile de Eliberare Emoțională (EFT[15]), bazate pe presopunctura cu efecte psihologice sau emoționale. Poți găsi pe internet o mulțime de filmulețe care te învață cum să le aplici. încearcă următoarea metodă: în timp ce prelungești în mod conștient intervalul dintre acțiune și reacțiune, apasă cu degetul mare pe linia de la încheietura mâinii, în dreptul degetului mic. Acel punct de pre- sopunctură eliberează tensiunea.

6. Privește o fotografie a copilului tău de când era bebeluș. Dacă duci o interminabilă luptă pentru putere cu un copil energic, de pildă, imaginea bebelușului de altădată îți va readuce în suflet sentimentul duios de adorație.

7. Apelează la partenerul de viață sau la un prieten căruia să îi fi atribuit în prealabil misiunea de a te trage la răspundere.

8. Ieși la aer curat. Fă o scurtă plimbare.

9. închide ochii și imaginează-ți că te afli într-un mediu pașnic sau într-unui dintre locurile tale preferate. 10. la această carte și citește câteva paragrafe.

Poate că te întrebi: *cum să fac toate astea când copilul are un acces de furie sau când trebuie să plecăm și el nu vrea să se încalțe?* întregul proces poate dura mai puțin de două minute și, crede-mă, este mult mai eficient decât două minute de țipete, în care nu faci altceva decât să înrăutățești

situația. în plus, îi oferi copilului tău un exemplu de punere în practică a unei abilități de căpătâi: autocontrolul.
Acesta este un prag deosebit de important și un fac- tor-cheie în parentingul pozitiv. Poate fi tentant să îl sari, dar îți spun cu toată sinceritatea că nu îți va folosi la nimic faptul că știi cum să îți disciplinezi copilul într-un mod pozitiv, dacă nu poți aplica aceeași disciplină pozitivă, în mod eficient, și asupra ta. Și asta pentru că un copil nu acceptă sfaturile cuiva care nu își respectă propriile principii. Dacă faci un efort acum, nu doar că vei fi un bun exemplu pentru copilul tău, ci vei căpăta și o deprindere care se va dovedi utilă în toate relațiile pe care le vei avea de-a lungul vieții.

întrebări pentru discuții

1. **în copilărie, simțeai că are însemnătate ceea ce aveai de spus? Ți se părea că sentimentele și ideile tale contează?**
2. **Cum reacționau părinții tăi când îți manifestai emoții puternice precum frica, frustrarea sau mânia? Te alinau sau te pedepseau?**
3. **Ce fel de relație aveau părinții tăi? Ce concluzii ai tras din relația lor în privința căsniciei și a relațiilor în general?**
4. Ce gânduri negative ți se derulează în minte ft$_{rs}$ încetare? Ce sentimente îți stârnesc ele? Au ac$_{ope.}$; rire în realitate acele gânduri?
5. Cu ce versiuni corectate ai putea înlocui gândurile negative recurente?
6. Ce purtări nu ți-ai dori să deprindă copilul de la tine?
7. Dintre purtările copilului care îți dau bătăi de cap, pe care le-a preluat din comportamentul tău? îl pedepsești vreodată pentru că se poartă la fel ca tine? Este corect să procedezi așa?
8. **Cum vei valorifica intervalul dintre emoție și răspuns? Enumeră cel puțin doi pași pe care ai de gând să îi faci.**

După ce răspunzi la întrebările de mai sus, discută cu partenerul de viață sau cu un prieten apropiat despre răspunsurile oferite. Accastă comunicare te apropie mai mult de partener, ceea ce este un lucru bun, pentru că vă pregătește pentru unirea noilor voastre identități, mai conștiente, într-o echipă pentru care copiii voștri vă vor fi recunoscători toată viața.

Pune în practică

Respectarea sfaturilor oferite în acest capitol în privința autocunoașterii îți va cere o dăruire imensă. Dar merită pe deplin să faci efortul. Sinteza de mai jos te va ajuta să pui în practică aceste sfaturi.

Fii stăpân pe propria ta poveste

2. **1. Analizează-ţi povestea. Priveşte-ţi trecutul cu onestitate şi gândeşte-te cum te-a influenţat.Exprimă-ţi recunoştinţa. Indiferent ce s-a întâmplat, acum eşti aici. Eşti un om puternic şi ai capacitatea de a face schimbări pozitive.**
3. **Analizează vina pe care le-o atribui altora. O învinuieşti pe mama ta pentru mânia care nu îţi dă pace? Condamni un fost iubit sau o fostă iubită pentru că ai probleme cu încrederea? Odată ce îţi asumi răspunderea pentru propriul comportament în loc să dai vina pe ceilalţi, vei avea libertatea să faci schimbarea dorită.**
4. **întreabă-te ce se va întâmpla cu tine, precum şi cu relaţiile pe care le ai, dacă nu te abaţi de la calea pe care ai pornit.**
5. **Rescrie-ţi povestea. Oriunde se poate, priveşte-o într-o lumină pozitivă. Preschimbă-te în eroul poveştii tale de viaţă.**
6. **Vizualizează cel mai frumos viitor pe care l-ai putea avea. închipuie-ţi că ai reuşit să îndeplineşti tot ce ţi-ai propus în viaţă. Scrie pe o coală de hârtie ce ai realizat şi cum te simţi când îţi dai seama că ţi-ai transformat visurile în realitate.**

Modiftcă-ţi tiparele de gândire

1. **Identitîcă-ţi cele mai frecvente tipare de gândire. Acordă o atenţie sporită oricăror gânduri negative despre copiii tăi sau despre partenerul de viaţă.**
2. **Dezvoltă-ţi simţul răspunderii. Ar fi bine să ai un partener care să te asculte şi căruia să îi poţi împărtăşi reuşitele tale. Ideal ar fi să colaborezi cu partenerul de viaţă de-a lungul acestui proces şi să daţi socoteală unul în faţa celuilalt.**

3 Notează-ţi gândurile negative predominante şi pune-le la îndoială. Corectează apoi, în scris, aceste gânduri. Exemplu: (Gând negativ) ***Nu pot să cred că a dat în sora lui. Ce copil rău! Unde am greşit cu el?*** (întrerupere) ***Stop! Asta nu mă ajută.*** (Punere la îndoială) ***De fapt nu e un copil rău. Mai devreme a I culeş un mănunchi de flori pentru mine.*** f 4. Străduieşte-te să întrerupi gândul negativ ***absolut de fiecare dată*** şi în locul lui să formulezi versiunea corectată. Cu cât repeţi mai des gândul corect, cu atât mai mult i se consolidează calea neuronală şi, într-un final, aceea va fi ideea care îţi va veni automat în minte. ***Se dezvoltă normal şi acum are nevoie de ajutorul meu ca să-şi gestioneze emoţiile.***

Practică autodisciplina

1. **Ţine un jurnal în care să consemnezi izbucnirile pe care le-ai avut şi situaţiile în care nu ţi-ai controlat**

comportamentul aşa cum ar fi trebuit. Un astfel de jurnal te va ajuta să îţi identifici principalii declanşatori emoţionali.

2. încearcă să valorifici intervalul dintre acţiune şi reacţiune ţinând mâna în dreptul inimii sau apăsând punctul de presopunctură numit „cel de-al treilea ochi" (adâncitura de la capătul şeii nasului, dintre sprâncene) şi respirând adânc de câteva ori. Alege-ţi o mantra, cum ar fi „nu e o urgenţă" sau ..mă stăpânesc şi sunt în stare să gestionez situaţia", şi repet-o în timp ce îţi reglezi respiraţia.

CAPITOLUL 3 în unire stă puterea

A fi împreună este un început, a rămâne împreună este un progres, a lucra împreună este un succes.
HENRY FORD

Din fericire atât tu, cât şi partenerul tău de viaţă aţi aflat multe despre propria persoană în capitolul 2. Este un lucru bun, fiindcă primul pas în consolidarea unei relaţii puternice este dezvoltarea unui sine puternic. Acum a venit momentul să scoateţi la iveală diferenţele dintre voi şi să le gestionaţi.

într-o căsnicie sau într-o relație, diferențele sunt deseori văzute ca un obstacol care trebuie depășit, ceea ce nu este neapărat adevărat. Diferențele pot sluji unui scop important, anume acela de a vă ajuta să învățați și să vă dezvoltați. Nu vă propuneți să lăsați în urmă diferențele, ci să le armonizați. John Gottman, fondatorul Institutului Gottman și autor a numeroase cărți despre iubire, căsnicie și relații, afirmă: „Cred că ne putem dezvolta în cadrul relațiilor prin armonizarea diferențelor dintre noi. Astfel devenim mai iubitori și ne bucurăm cu adevărat de roadele căsniciei.”[16] Multe **cupluri în care lipsește apropierea sufletească r** ă% **blocate în tiparele lor de comunicare și de tratare** a con **. flictelor și nu fac eforturile necesare pentru a avea o rel** ații **sănătoasă în adevăratul sens al cuvântului. Dar este** evi **. dent că, dacă își doresc să clădească o familie unită,** par **tenerii trebuie să aibă inițiativa de a armoniza diferențel** c **; dintre ei în legătură cu creșterea copiilor și cu idealurile familiei. Lipsa de apropiere sufletească a părinților are u** n **impact negativ asupra copiilor, influențând convingerile pe care cei mici și le vor forma despre relații. Capitolul de față vă va ajuta să oferiți un exemplu pozitiv de relație, demn de urmat, pentru copiii voștri. Ce dar frumos pentru ei!**

Rareori se întâmplă ca doi oameni să nu întâmpine probleme atunci când întemeiază o familie nouă. Ne ocupăm aici de diferenţele care ţin de felul în care a fost crescut fiecare dintre voi, aşadar de maniera în care aţi fost modelaţi de mediul familiei de origine. Probabil că tu şi partenerul de viaţă aveţi convingeri diferite în privinţa creşterii copiilor şi a rolului de părinte, lucru pe care l-aţi constatat citind capitolele anterioare. Puţine cupluri discută despre aceste diferenţe înainte de a avea copii, pur şi simplu pentru că nu se gândesc la ele. Prin urmare, când copilul ajunge la etapa primilor paşi şi stilurile de parenting încep să se ciocnească, apar adesea probleme. E posibil să vă confruntaţi deja cu această situaţie în relaţia voastră. Nu vă faceţi griji. Faptul că sunteţi dispuşi să parcurgeţi această carte împreună spune foarte multe despre dăruirea voastră. Aveţi capacitatea de a vă armoniza diferenţele, de a ajunge la un acord în privinţa felului în care vreţi să vă creşteţi copilul şi de a colabora pentru ca relaţia să satisfacă nevoile **amândurora, astfel încât fiecare să se simtă împlinit la nivel emoţional.**

Cumva unul dintre voi este considerat părintele „sever" şi celălalt părintele „indulgent"? De multe ori, părintele ' sever devine şi mai sever pentru a compensa indulgenţa pe care o percepe la celălalt părinte, iar părintele indulgent face acelaşi lucru, devenind prea permisiv. Presupun că unul dintre voi sau chiar amândoi aţi considerat, înainte de a-i înţelege adevărata filozofie, că parentingul pozitiv este prea permisiv şi probabil că acea viziune a produs o oarecare tensiune în relaţie. Acum, că sunteţi de aceeaşi parte a baricadei în ceea ce priveşte semnificaţia paren- tinguiui pozitiv, e momentul să ajungeţi la un acord şi în legătură cu viziunea asupra rolurilor voastre individuale şi cu telul în care consideraţi că ar trebui să vă creşteţi copilul.

înainte să începem să dăm cărţile pe faţă, ceea ce va dura, aş vrea să adaug că relaţia voastră, modul în care gestionaţi conflictele, felul în care vă purtaţi unul cu celălalt, afecţiunea dintre voi sau lipsa ei, precum şi interacţiunea dintre voi, toate dau tonul în casă. De-a lungul acestui proces, oferiţi-vă sprijin reciproc şi arătaţi fiecare preţuire pentru mediul din care provine celălalt. Sunteţi gata? Vă rog să scrieţi fiecare, pe bilete, răspunsurile la întrebările de mai jos. Nu-i spune partenerului tău ce scrii. Este important să discutaţi apoi pornind de la nişte păreri sincere.

1. Consider că partenerul meu este un părinte bun pentru că.....

PARENTING GPOJ

2. Consider **că** rolul **meu ca părinte este** acela d(, _ ^

3. După ce am citit cartea până aici, cred că pare^ dl **tingul pozitiv este.....1 ,**
4. Părinţii mei au fost
ceea ce, în opinia mea, a fost. 5. Disciplina înseamnă
6. Este foarte important pentru mine ca fiul sau fiica mea să fie.....
7. Scopul meu în creşterea copilului este..
Acum puteţi să vă dezvăluiţi răspunsurile, unul câte unul începe cu o părere pozitivă: „Consider că partenerul mei este un părinte bun pentru că.....punând pt masă bileţelul corespunzător. Roagă-l pe partenerul tăi să facă acelaşi lucru. Discutaţi despre ce a scris fiecare Repetaţi procedeul cu celelalte întrebări, în ordinea listată
Relaţia voastră, în deplinătatea ei, nu se bazează doai pe rolurile de mamă şi tată. Sunteţi două persoane cu o mulţime de alte roluri. Cu toţii jonglăm cu diverse pălării Una dintre cele mai importante, pe lângă aceea de părinte, este calitatea de partener. Aduceţi-vă aminte de vre- murile în care eraţi doar doi, înainte să fiţi binecuvântaţi cu un copilaş (sau mai mulţi). A existat o perioadă când nu va trezeaţi în toiul nopţii să hrăniţi pe cineva şi nu vă

ărf oând freCare imemna tot”l **Pentru**

celalalt. Fam,ha voastră a început cu voi doi şi cu iubirea

f dintre voi. Dacă **nu** vă **propuneţi să îi menţineţi vie flacă**ra, acea **iubire riscă să ajungă sub preş, la un loc cu cerea**lele de la **micul dejun şi cu părul câinelui.**
Familia voastră a început cu voi doi şi cu iubirea dintre voi.
Lucrurile asupra cărora ne îndreptăm atenţia şi interesul stabilesc direcţia în care merg vieţile noastre. Pe parcursul anilor, pe măsură ce acea iubire nouă şi plină de entuziasm se transformă într-o iubire familiară şi confortabilă, începem să vedem diferenţe până atunci nebăgate în seamă. De multe ori începem să ne concentrăm atenţia asupra „defectelor de caracter” sau a atributelor „supărătoare” ale partenerului, pierzând complet din vedere însuşirile extraordinare ale omului de lângă noi. Dacă ne lăsăm absorbiţi de supărări şi defecte, este doar alegerea noastră. Cealaltă variantă, firească, este să îi vedem extraordinarele calităţi şi să ne

concentrăm asupra luminii şi a dragostei pe care le aduce în viaţa noastră.

Am constatat că axarea pe ceea ce eu consider a fi un defect al cuiva, pe lângă faptul că este o dovadă de aroganţă, îmi alungă orice bucurie şi mă îndepărtează de persoana respectivă. Cu siguranţă, nici eu nu duc lipsă de trăsături negative, dar soţuJ meu vede întotdeauna, negreşit, doar ceea ce am mai bun în mine. Credinţa lui statornică în bunătatea mea înnăscută a fost şi este o imensă binecuvântare în viaţa mea, pe care sper să o ofer, la rândul meu, atât 'ui. cât şi copiilor.Dacă anterior ne-am concentrat asupra armonizării diferenţelor legate de creşterea copiilor, să trecem acun, la armonizarea diferenţelor cu privire la relaţia voastră. La fel ca mai înainte, scrieţi-vă răspunsurile pe bileţele şi apoi prezentaţi-le unul câte unul, pentru a discuta despre fiecare.

Notă: **Dacă simţiţi că distanţa dintre voi doi este prea mare sau că aveţi o relaţie nesănătoasă, cereţi ajutorul unui specialist.**

Cel mai mult imi place la tine.....
Consider că rolul meu ca soţ/soţie/partener(ă) este
Cel mai important lucru pe care am nevoie să mi-l ofere relaţia noastră este.....
Sper ca peste douăzeci de ani să fim.....

Acum întocmiţi fiecare câte o listă cu trăsăturile pozitive ale partenerului. Enumeraţi cât mai multe şi comunicaţi-i-le celuilalt pentru a completa acest exerciţiu.

Cuplul unit

Eram o copilă de şaptesprezece ani când l-am cunoscut pe soţul meu, la un curs de arte plastice din liceu; am avut **noroc fiindcă, spre deosebire de mine, el chiar se pricepea la arte plastice. Faptul că s-a dovedit a fi mai** mult **decât am visat vreodată şi că s-a îndrăgostit de mine în anul acela a fost un noroc şi mai mare. Sunt mai în** vârsta **decât el cu un an şi jumătate, ceea ce înseamnă că eu am** absolvit liceul în anul în care **ne-am îndrăgostit, iar apoi a** trebuit să aştept **doi** ani până **a absolvit** şi **d. (i" anii iyy₀** timpul nu trecea la fel **de repede ca astăzi. Are cineva vreo explicaţie?)**

Până la urmă a scăpat de liceu şi am plecat amândoi la facultate. Am fost împreună şase ani înainte să ne căsătorim. După aceea ne-am mutat într-un apartament cu trei camere şi a trebuit să împăcăm serviciul cu ultimii ani de facultate, cu facturile şi cu tranziţia către maturitate şi responsabilitate. Relaţia noastră a fost cu adevărat binecuvântată, dar nu lipsită de încercări. Câţiva ani la rând, când eu veneam de la serviciu el pleca şi invers, astfel că a trebuit să facem eforturi suplimentare pentru a menţine apropierea dintre noi. Ne-am confruntat cu dificultăţi financiare, iar din când în când mai apăreau şi alte probleme tipice.

Am trecut peste toate şi iată-ne în al douăzecilea an de fericire în doi. Ca să fiu sinceră, am onoarea şi privilegiul de a mărturisi că îl iubesc mai mult astăzi. Este jumătatea mea, omul pe care mă pot baza de fiecare dată, fiind sigură că va vedea lumina din mine şi că mi-o va reda, reflectând-o ori de câte ori mă voi pierde în întuneric. Este omul în care mă pot încrede cu toată fiinţa mea. Apropierea sufletească din familia noastră s-a clădit pe apropierea din cuplu, prin urmare aş vrea să profit de acest prilej ca să vă ofer 15 recomandări simple, din experienţa ultimilor 20 de ani, pentru cultivarea unei relaţii sănătoase.

/. Umpleţi-vă rezervorul emoţional **Fiecare bărbat, femeie sau copil are un rezervor emoţional care trebuie umplut cu iubire. La fel ca la o maşină, cand nivelul de iubire din rezervorul emoţional scade dramatic,** relaţia nu mai funcţionează cum trebuie. Când rezeₙᵥ₍₎. rul se goleşte complet, este foarte posibil ca daunele să f,ₛ ireversibile. Ca să menţii plin rezervorul partenerului tă^ de viaţă:

. Fii conştient(ă) de **emoţiile sale. Trebuie să îţi dai seama când anume simte fericire, tristeţe, îngrijo- | rare, entuziasm, frustrare** etc. **. înnoieşte-i zilnic rezervele emoţionale. O poţi face prin cuvinte de încurajare sau gesturi afectuoase. Un mesaj drăguţ, o mângâiere pe spate, un compliment – prin astfel de gesturi te asiguri că rezervorul nu se goleşte prea mult. • Ascultă-l când vorbeşte despre visuri, speranţe, idei şi dorinţe. Sunteţi o echipă şi ar trebui ca fiecare să aibă ţelul de a-l ajuta pe celălalt să îşi îndeplinească visurile.**

2. Priviţi jumătatea plină a paharului

Ai

vrea să spele vasele. El şi-ar dori mai mult sex. Dacă vă concentraţi asupra lucrurilor de care nu aveţi parte, vi piere tot cheful. Mai bine te axezi pe însuşirile pozitive ale partenerului, asigurând-te că îţi exprimi cu voce tare aprecierea şi admiraţia. Este bine să discutaţi constructiv despre ceea ce vă doriţi, de exemplu, despre spălatul vaselor şi sex, încercând să purtaţi o conversaţie politicoasă şi sinceră, în loc să fierbeţi în suc propriu. După ce ajungeţi la un acord, reveniţi la admiraţie. Nu uitati că lucrurile asupra cărora vă concentraţi atenţia se dezvoltă. Este un so, de lege universală sau cam aşa ceva. Concentraţi-vâ asupra a ceea ce este bun.

Atunci când vedem părţile bune ale altora, punem în valoare tot ce este mai bun, atât în ei, cât şi în noi înşine. Cu toţii avem nevoie de cel puţin o persoană care să ne vadă părţile

bune şi care să aibă cea mai bună părere despre noi. Prin parenting pozitiv devenim acea persoană pentru copiii noştri, iar în familiile unite, fiecare dintre cei doi parteneri devine acea persoană pentru celălalt. Caută cu stăruinţă binele din fiinţa partenerului tău. Ai putea chiar să îţi notezi părţile bune asupra cărora ţi-ai dori să te concentrezi şi aşa să ţi le reamintești zilnic. Un astfel de exercițiu este util inai ales dacă a trecut multă vreme de când observi numai aspectele negative. Recitește din capitolul 2 secțiunile despre modificarea tiparelor de gândire, pentru a-ţi aminti cum se pot pune la îndoială şi corecta gândurile negative. Faptul că vezi latura pozitivă a partenerului tău este un început foarte bun, dar trebuie exprimat. Folosește-te de puterea cuvintelor pentru a-i stimula pe cei dragi.

3. *Discutaţi constructiv*

Conflictul este inevitabil, dar cuplurile unite stabilesc anumite reguli de bază pentru soluționarea disputelor.

- Dacă sunteţi prea tensionaţi pentru o confruntare corectă, luaţi o pauză, liniştiţi-vă şi reluaţi discuţia mai târziu.
- Nu îţi răni partenerul de viaţă folosindu-te de ceea ce ştii despre zonele sale vulnerabile sau de nesiguranţă.
- Asumă-ţi sentimentele şi exprimă-le Iară a da vina pe celălalt.
- Când apar disensiuni, în loc să insistaţi pentru a vă impune fiecare punctul de vedere, încercaţi să ajungeţi la un numitor comun şi să găsiţi o soluţie împreună.

. Când abordezi o problemă, nu îţi ataca partenerul nu îl critica. Este un sfat bun şi în relaţia dintre părinţi şi copii. Exprimă-ţi sentimentele ca nevoi pozitive înlocuieşte persoana a doua cu persoana întâi. Spune de exemplu, „Mă cam sufoc. Mi-ar plăcea să-i lăsăm pe copii la cineva şi să ieşim în oraş doar noi doi”, ţi, loc de „Niciodată nu mă duci nicăieri!”

- Ascultă ca să înţelegi, nu doar ca să răspunzi. Propune-ţi să cuprinzi cu mintea ceea ce are de spus partenerul tău mai mult decât să îţi faci auzite propriile argumente.
- Violenţa nu este niciodată o soluţie. Abţine-te permanent de la fapte şi vorbe violente.

4. Respectaţi-vă reciproc

împarte puterea cu partenerul tău şi luaţi hotărârile împreună. Trataţi-vă unul pe celălalt ca egali, cinstind omul căruia v-aţi dăruit. Respectul reciproc este una dintre pietrele de temelie ale oricărui cuplu unit. în relaţiile bazate pe respect, partenerii se abţin de la acţiuni negative (evitare, ignorare sau insulte) şi, totodată, se dedică acţiunilor pozitive (fiind

politicoşi, atenţi şi amabili). Partenerii care se respectă învaţă să accepte şi chiar să aprecieze diferenţele.

5. Flirtaţi

încearcă să îţi curtezi în continuare partenerul. Faptul că ai „prins în mreje" peştele pe care ţi l-ai dorit nu înseamnă că este înţelept să îl ignori după aceea. Socrii mei sunt un exemplu minunat în acest sens. Sunt căsătoriţi de foarte mulţi ani şi încă flirtează şi se joacă unul cu celălalt. Soţul meu le-a urmat exemplul, aducând aceste lucruri şi în reiaţi« noastră. Fă-i cu ochiul la masă, sună-l doar ca să îi spui „te iubesc", **poartă o ţinută specială, oferă-i atingeri drăgăstoa**se, foloseşte **mici glume doar ale voastre, sărutaţi-vă des.**

6. *Oferiţi**-vă** independenţă*

Partenerii **de viaţă nu trebuie să stea tot timpul nas în nas ca să formeze un cuplu unit. Este bine ca fiecare să aibă şi propriile hobby-uri sau interese, câtă vreme nu dăunează familiei. Chiar dacă interesele şi hobby-urile comune contribuie la apropierea cuplului, fiecare om are nevoie de un anumit timp în care să fie singur cu el însuşi. Respectaţi-vă** şi **satisfaceţi-vă această nevoie.**

7. *Menţineţi intimitatea*

Dacă nu facem eforturi, intimitatea poate fi dată deoparte la începutul vieţii de părinţi, însă menţinerea intimităţii, atât în dormitor, cât şi în afara lui, este importantă într-o relaţie strânsă. Intimitatea înseamnă mai mult decât sex; este o apropiere emoţională. înseamnă să putem lăsa garda jos şi să fim noi înşine, să ne exprimăm multitudinea de sentimente şi gânduri ştiind că vom fi acceptaţi şi iubiţi.

Intimitatea sexuală are şi ea un rol important într-o relaţie strânsă. Este o nevoie emoţională, mai intensă la majoritatea bărbaţilor, şi nu trebuie folosită ca armă. Refuzarea intimităţii sexuale în încercarea de a-ţi pedepsi sau manipula partenerul dovedeşte o mare lipsă de respect şi duce la acumularea de resentimente, care la rândul său va duce, iară îndoială, la distanţare.

Distraţi-vă împreună

Păstraţi obiceiul serilor în doi, chiar dacă ajung să însemne doar pui pané încălzit la microunde şi mâncat în sufragerie după ce se duc copiii la culcare. Notaţi acel interval d

etimp în calendar şi protejaţi-l, fiindcă este foarte i$_{mpQt}$ tant pentru apropierea sufletească dintre voi. Nu uitaţi râdeţi împreună, fiindcă astfel veţi reduce stresul şi $_{Veţi[i}$ mai sănătoşi din punct de vedere emoţional. Din când ^ când, faceţi ceva spontan. încercând lucruri noi împ$_{reu}$. nă, vă consolidaţi legătura emoţională.

9. *Arătaţi-vă preţuire unul celuilalt*

Unii dintre noi se obişnuiesc cu gândul că partenerul d$_{e}$ viaţă ştie de la sine când este apreciat. Chiar dacă ştie, ori. cui îi face plăcere să i se amintească preţuirea de care se bucură. Indiferent dacă sunteţi împreună de o lună sau de douăzeci de ani, ai grijă să nu îţi desconsideri partenerul. Exprimă-ţi zilnic recunoştinţa faţă de eforturile sale, asigurându-te că îi spui ce anume a determinat acel sentiment. „Mulţumesc că m-ai ajutat cu vasele. Acum ani puţin timp să mă relaxez.” Arată-i partenerului cât de mult contează persoana lui în preocupările tale şi în ceea ce îţi propui în viaţă. Când te sprijină în eforturile de a pune în practică parentin- gul pozitiv, spune-i cât de mult înseamnă ajutorul lui. Când te susţine în îndeplinirea obiectivelor profesionale, mulţumeşte-i. Avem nevoie să simţim că suntem mai mult decât surse de venituri sau menajere şi că aducem o contribuţie însemnată şi apreciată în vieţile celor dragi.

10. Manifestaţi-vă afecţiunea

Afecţiunea este o altă nevoie emoţională, care poate dispărea dacă nu avem grijă să o întreţinem. Când îţi arăţi afecţiunea faţă de partenerul de viată, nivelul de ocitocina creşte, ,ar stresul se diminuează. Aşa cum nu privăm $_{afecţmne\ un\ co}$ P^{il} al cărui comportament ne displac* nu ar trebui să îi privăm de afecţiune nici pe partenerii noştri în situaţiile în care nu fac ceea ce am vrea noi să facă. Iubirea şi afecţiunea nu trebuie să fie o momeală cu care îi manipulăm pe cei dragi, ci o ancoră a oricărei relaţii strânse şi tandre.

11. Fiţi demni de încredere

Câştigarea şi menţinerea încrederii sunt esenţiale în toate relaţiile bazate pe apropiere sufletească. Am scris un capitol întreg despre încrederea copiilor (capitolul 5), dar nu trebuie să neglijăm nici menţinerea şi răsplătirea încrederii partenerilor noştri de viaţă.

. Fiţi sinceri. Nu vă ascundeţi informaţii, nu cosmetizaţi adevărul. . Ţineţi-vă de cuvânt. Nu încălcaţi promisiunile pe care vi le faceţi unul altuia.

- Fiţi parteneri fideli. Ceea ce poate părea un flirt nevinovat cu altcineva reprezintă nisipuri mişcătoare sau o pantă alunecoasă care ar trebui evitată.

- **Păstraţi secretele. Nu dezvălui tainele partenerului tău şi nu îl vorbi pe la spate.**

12. Infrânaţi-vă criticile

Criticile erodează stima de sine, încrederea şi apropierea sufletească, atât în cazul partenerului de viaţă, cât şi în cazul copiilor. Psihologul John Gottman, renumit în întreaga lume pentru activitatea sa dedicată stabilităţii maritale şi prezicerii divorţurilor, a realizat în ultimii patruzeci de ani studii inovatoare în care au fost implicate mii de cupluri. El numeşte criticile unul dintre cei „patru călăreţi" ai eşecului „nei relaţii, amintind de sfârşitul apocaliptic prevestit în

76 PARENT'INGP02%

Noul Testament. Cu alte cuvinte, criticile constituie dintre cei patru factori care contribuie la sfârşitul reiaţi? Potrivit lui Gottman, criticile sunt diferite de nemulţumiţii, pe care le exprimaţi şi de simplele observaţii prin aceea ca; fac pe partener să se simtă atacat, respins şi rănit. Specialist afirmă că antidotul pentru critici sunt „plângerile nevinovj te", exprimând, la persoana întâi, o nevoie pozitivă.[17] Von detalia subiectul în capitolul următor.

13. împărţiţi poziţia de lider

Chiar dacă este absolut normal să vă puneţi de acord asupra delegării anumitor sarcini, responsabilităţi cum ar 6 administrarea gospodăriei şi creşterea copiilor nu revin doar unuia dintre parteneri. Sunt necesare eforturi de ambele părţi.

14. Fiţi proactivi atunci când vine vorba de problemele frecvente dintr-o relaţie

Problemele tipice care intervin între parteneri sunt neînţe-legerile privind creşterea copiilor, dificultăţile financiare, comunicarea deficitară şi disputele legate de împărţirea poziţiei de lider. Alcătuiţi împreună un plan de acţiune înainte să apară asemenea probleme, astfel încât să nu fiţi luaţi pe nepregătite. Majoritatea sunt analizate în această carte.

15. Comunicaţi eficient

Atât în relația cu copiii, cât și în cuplu, este esențial ca mesajele pe care le transmitem să fie clare și să ofere sprijin. învățând să comunicăm eficient, îi vom înțelege mai bine pe cei dragi, iar relațiile cu ei ne vor aduce mai multă **împlinire. în capitolul următor vom discuta în detaliu despre comunicarea eficientă.**Recomandările **de mai sus pot părea la mintea cocoșului dar în agitația vieților noastre ocupate, supraaglomerate, apropierea sufletească ajunge adesea la coada listei de priorități, pentru că avem tot mai puțin timp pe care să-l petrecem împreună cu familia. Dacă nu ne propunem contrariul, bunătatea abia mai pâlpâie, generozitatea pălește pentru că simțim că nu prea mai avem ce oferi, iar atenția se împarte în loc să fie deplină. Ia-ți angajamentul de a păstra apropierea sufletească față de partenerul de viață și veți fi cu un pas mai aproape de familia unită la care visați amândoi.**

întrebări pentru discuții

1. **Există în relația voastră vreun tipar dăunător sau negativ, care ar trebui corectat?**
2. **Când te gândești la persoanele din viața ta, acorzi mai multă atenție caracteristicilor pozitive sau celor negative?**
3. **îți iei angajamentul de a căuta și de a evidenția părțile bune ale celor dragi?**
4. **Ești gata să armonizezi diferențele dintre tine și partenerul de viață, în scopul formării unei familii unite?**

Comunică-i partenerului tău răspunsurile la următoarele întrebări:

1. **Ce mă face să mă simt iubit(ă)?**
2. **Ce mă face să mă simt apreciat(ă)?**
3. **Există vreun gol în relația noastră pe care aș vrea să îl umplu?**

Pune în practică

Pentru a înlesni recapitularea, îți amintesc pe scurt ce|ₜ 15 recomandări cu ajutorul cărora poți cultiva o reiați,, sănătoasă:

1. **Umpleți-vă rezervorul emoțional**
2. **Priviți jumătatea plină a paharului**
3. **Discutați constructiv**
4. **Respectați-vâ reciproc**
5. **Flirtați**
6. **Oferiți-vă independență**
7. **Mențineți intimitatea**
8. **Distrați-vă împreună**
9. **Arătați-vă prețuire unul celuilalt**
10. **Manifestați-vă afecțiunea**
11. **Fiți demni de încredere**
12. **înfrânați-vă critici le**
13. **împărțiți poziția de lider**

14. Fiți proactivi atunci când vine vorba de problemele frecvente dintr-o relație
15. Comunicați eficient

Pentru a completa punerea în practică a principiilor de construire a unei relații sănătoase, încearcă următoarele exerciții:

1. Alege câteva dintre însușirile partenerului tău care îți plac foarte mult și concentrează-te asupra lor în zilele următoare; ai grijă să observi când se manifestă și să îți exprimi verbal aprecierea față de partener. Cu cât te concentrezi mai mult asupra
trăsăturilor sale pozitive, cu atât mai intense vor fi sentimentele pozitive care se vor trezi astfel
2. Alocă un interval de timp de câteva ori pe săptămână, seara, în care să lăsați deoparte orice v-ar putea distrage atenția și să vă țineți în brațe pur și simplu. Indiferent dacă vorbim despre zece minute intense pe canapea (pentru aceia dintre voi care, la fel ca mine, trebuie să doarmă pe așa ceva) sau despre două ore de intimitate în budoar (norocoșilor!), cu siguranță vă veți apropia și mai mult unul de celălalt.
3. Exersați împreună ascultarea activă. Lasă-l pe partenerul tău să se descarce, urmărind orice are de spus. Rolul ascultătorului este acela de a asculta atent, fără să ofere sfaturi sau să emită păreri. Inversați apoi rolurile.

Contactul vizual este un foarte bun exerciţiu de apropiere. Aşezaţi-vă confortabil, faţă în faţă. Atingeţi-vă uşor, astfel încât fiecare să se simtă în largul lui. Alungaţi orice gând şi priviţi-vă în ochi. Menţineţi contactul vizual timp de trei-cinci minute.CAPITOLUL 4 Comunicarea eficientă

Dăruieşte-mi o inimă care să ştie să asculte.
REGELE SOLOMON

Când doi oameni cu poveşti de viaţă şi perspective diferite formează un cuplu, alăturarea lor poate antrena o serie întreagă de provocări. însă, pentru a avea o familie unită, este esenţial să învăţăm să comunicăm eficient. După cum am discutat deja, fiecare dintre voi a învăţat să comunice în copilărie. Modul în care comunicau părinţii, între ei şi cu voi, a fost exemplul din care aţi dedus ce ar trebui să însemne comunicarea. în cazul în care, pe măsură ce aţi crescut, aţi căpătat deprinderi din sfera comunicării negative, poate fi dificil să vă dezbăraţi de vechile obiceiuri. Dar, dacă am extras până acum vreo învăţătură din această carte, aceea este că suntem capabili să ne schimbăm.

Adevărul este că mulţi dintre noi am învăţat să oferim doar iubire condiţionată, ceea ce se resimte atât în comunicarea verbală, cât şi în cea nonverbală. Deseori adoptăm o atitudine de tipul „serviciu contra serviciu". Comportamentul nostru depinde de obicei de comportamentul celor din jur, dar putem alege calea cea dreaptă. Putem alege să fim iubitori chiar dacă nu ne simţim iubiţi.

Putem alege să răspândim căldură când alţii sunt ^ Putem alege să fim calmi în faţa mâniei şi să răsp$_{und}$^ răului cu bine. Putem fi cei care aduc lumina în întune^

Putem alege să fim iubitori chiar dacă nu ne simţim iubiţi.

J Comunicarea eficientă este mai mult decât un simplu r schimb de informaţii. Ea ne ajută să ne înţelegem mai bine copiii şi partenerii de viaţă. Ne ajută să ne apropiem unii de ceilalţi, să rezolvăm probleme şi să transmitem emoţii înţelegerea emoţiei din spatele schimbului de informaţii este chiar esenţa comunicării eficiente; se referă la armonizarea interioară cu partenerii noştri (şi cu alte persoane),' care ne permite să percepem sensul din spatele cuvintelor. Astfel căpătăm o înţelegere mai profundă a oamenilor din viaţa noastră, iar relaţiile în general ne aduc mai multă împlinire sufletească.

Cu toţii avem mare nevoie să ne simţim ascultaţi şi înţeleşi, dar mulţi dintre noi nu ştim să exprimăm ceea ce vrem să spunem de fapt. Uneori folosim un ton dezagreabil în momentele de frustrare sau încercăm să ne ascundem sentimentele, generând o lipsă de comunicare derutantă şi frustrantă pentru cei apropiaţi. Unii oameni vor doar să *îşi* vadă satisfăcute propriile nevoi şi nu sunt interesaţi să le satisfacă, la rândul lor, pe ale celor din jur, în timp ce alţii intră brusc în defensivă şi se închid în ei înşişi atunci când se aduc în discuţie anumite subiecte sau emoţii. Acestea sunt bariere pe care trebuie să le depăşim, de dragul familiei. A venit vremea să vă însuşiţi tipare de comunicare mai sănătoase, pentru a putea crea legături trainice.

Este valabilă, pentru tine sau pentru partenerul tău, vreuna dintre afirmaţiile de mai jos, semne ale comunicării deficitare?

. Negi emoţiile. „Nu-i chiar atât de grav! Exagerezi!” .

Amuţeşti când intervin emoţii puternice. „Sunt bine.

Nu vreau să vorbesc despre asta.” . Ţipi sau faci afirmaţii supărătoare în timpul conflictelor.

. îţi reprimi toate emoţiile şi gândurile, apoi răbufneşti brusc.

- **Exagerezi cu generalizările. *„Mereu* îţi laşi rufele murdare pe jos.” *„Niciodată* nu mă duci nicăieri.” *„Tot timpul* uiţi de asta.”**
- **Dai vina pe partenerul tău.**
- **îţi critici partenerul sau îl umileşti.**

Dintre afirmaţiile valabile, câte ar fi fost valabile şi pentru famila ta de origine? Tiparele de comunicare pe care ni le-am însuşit când eram copii pot fi remodelate într-o manieră conştientă. Puteţi învăţa să comunicaţi eficient, în aşa fel încât relaţia voastră să devină mai profundă. în acest scop, este bine să stabiliţi câteva reguli de bază privind comunicarea în familie.

Exemple:

- **Nu purtăm discuţii când suntem mânioşi; nu ne culcăm supăraţi.**
- **Facem afirmaţii la persoana întâi şi nu învinuim.**

Căutăm soluţii reciproc avantajoase.Cu persoana întâi o scoateţi la capăt

Dacă vei învăţa să înlocuieşti persoana a doua cu per. soana întâi în afirmaţiile pe care le faci, toate reiaţi^ tale vor avea de câştigat. Folosirea persoanei întâi impli. că tărie de caracter, dar nu şi agresivitate: este un mijloc

de a-ţi comunica nevoile fără să îi ataci pe cei dragi. De

multe ori, felul în care deschidem o discuţie este decisiv pentru desfăşurarea ei, aşadar străduieşte-te să începi cu o atitudine pozitivă, exprimându-ţi sentimentele fără să îţi învinovăţeşti interlocutorul. De exemplu, „mă enervezi când nu ajungi acasă la timp" nu este un început care să promită o conversaţie benefică. în momentul în care ne simţim atacaţi, şi nouă, ca şi copiilor, ni se activează instinctul de apărare, astfel că nu mai suntem receptivi la spusele celuilalt. în locul afirmaţiei de mai sus, încearcă să rosteşti: „Mă simt neliniştit(ă) când întârzii şi încep să cedez." De regulă, dacă deschizi discuţia cu „mă simt .....când/fiindcă....., îţi ajuţi partenerul să fie mai receptiv la orice ai avea de spus.

Avantajul reciproc aduce noroc

încercaţi să găsiţi soluţii reciproc avantajoase la problemele voastre. Aceasta este o altă abilitate de relaţionare pe care o veţi folosi şi în raporturile cu copiii. Soluţiile reciproc avantajoase, sau de tip câştig/câştig, implică renunţarea la concurenţă în favoarea cooperării. După cum spunea Stephen R. Covey, autorul cărţii *Eficienţa în 7 trepte. Un abecedar al înţelepciunii,* „CÂŞTIG/CÂŞTIG este o stare în care inima şi raţiunea, într-un perfect acord, urmăresc ca beneficiul, în cadrul oricărei interrelaţ» umane, să fie mutual"[18]. înseamnă căutarea unei soluţii

care să îndeplinească toate aşteptările. în acest scop, fiecare persoană implicată trebuie să vorbească pe larg despre nevoile şi dorinţele sale în legătură cu problema în cauză, apoi se vor gândi împreună la modalităţi de satisfacere a nevoilor amândurora.

Deşi procesul în sine nu este complicat, poate fi greu de pus în practică. Certurile numeroase arată că fiecare încearcă să îi arate celuilalt că el/ea are dreptate. Pentru a găsi o soluţie reciproc avantajoasă, fiecare dintre noi trebuie să fie deschis la dorinţele inimii persoanei de lângă el.

O astfel de soluţie poate fi identificată printr-un proces alcătuit din cinci paşi:

1. **Fă distincţia dintre persoană şi problemă. Chiar dacă nu îţi place atitudinea sa faţă de disciplină, îţi iubeşti partenerul de viaţă. O astfel de afirmaţie poate părea perfect logică în absenţa oricărei dispute, dar când apare un conflict şi doi oameni se luptă unul cu celălalt, se întâmplă frecvent să permitem sentimentelor negative stârnite de problemă să se răsfrângă asupra persoanei. Dacă din luptele pentru putere purtate cu copilul nostru ieşim privind dincolo de comportamentul lui, căutând omul şi motivele care îl mână, tot astfel trebuie să învăţăm să privim dincolo de problemele pe care le avem cu partenerii noştri de viaţă, pentru a descoperi opiniile şi sentimentele care au dus la conflict. 2. înţelege-i opiniile, sentimentele şi preocupările. Nu uita că fiecare om are povestea sa unică şi că acea poveste i-a format opiniile actuale. Asemenea diferenţe de opinii pot pune probleme, în special în ceea ce priveşte creşterea copiilor, dar printr-un**

dialog respectuos şi prin ascultare empatică veI ajunge să înţelegi inima din spatele viziunii şi povestea de dincolo de atitudine. Străduindu-te cu adevărat să înţelegi punctul de vedere al celuilalt, în loc să te limitezi la încercarea de a-l transmite pe al tău, creezi noi posibilităţi.

3. **Explorează, inventează şi reevaluează opţiunile, în această fază de brainstorming, păstrează-ţj onestitatea şi deschiderea faţă de ideile partenerului. în acelaşi timp, nu te teme să spui atunci când o anumită idee nu îţi convine.**
4. **Adoptaţi o soluţie pe placul amândurora. Dacă întâmpinaţi probleme, încercaţi să vă concentraţi asupra preocupărilor majore. Vă dau un exemplu, pe scurt: Janet şi Dan se contrazic pe tema loviriі copiilor. Preocuparea majoră a lui Janet o constituie efectele negative asupra dezvoltării celor mici. Pe Dan îl preocupă în special indulgenţa excesivă şi lipsa oricărei discipline. Cei doi optează pentru un plan de disciplinare care nu implică lovire, dar care garantează că abaterile copiilor lor nu vor trece neobservate. Astfel se ţine seama de preocupările majore ale amândurora.**
5. **Oferiţi i soluţiei o şansă reală. Odată ce aţi găsit soluţia, testaţi-o câteva săptămâni. Dacă unul dintre voi consideră că respectiva soluţie nu funcţionează aşa cum ar trebui şi este nemulţumit, reveniţi la pasul 2.**

Presupusul creşte pulsul

întotdeauna este mai bine să întrebăm decât să presupunem. Presupunerile legate de gândurile sau sentiment*'[1] partenerului **de viaţă pot provoca mânie şi amărăciune fără rost. Să spunem că Jenny şi-a cumpărat haine noi pentru ieşirea în oraş cu soţul ei, John. El nu face niciun** comentariu

despre înfăţişarea ei. Chiar dacă i se pare că arată foarte bine, probabil presupune că Jenny ştie deja acest lucru. între timp, ea presupune că John fie nu i-a observat strădaniile, fie nu îi agreează ţinuta, sau chiar că nu este de acord cu faptul că a cheltuit atâţia bani pe hainele respective. Amărăciunea, frământările şi atitudinea ei defensivă se accentuează pe parcursul serii. Totul ar fi putut fi evitat, firește, dacă John i-ar fi spus că îi stă foarte bine şi dacă Jenny ar fi întrebat pur şi simplu: „Cum arăt?"

Să zicem că Anna este cea care se scoală de fiecare dată când copilul plânge în toiul nopţii. Femeia acumulează resentimente, presupunând că Jeff consideră de datoria ei să facă asta. De partea cealaltă, Jeff presupune că Anna îşi doreşte să fie ea cea care se duce să liniştească bebeluşul, pentru că niciodată nu a spus contrariul. Dacă i s-ar cere, el ar fi încântat să preia sarcina. într-o relaţie sănătoasă, este esenţial să spunem ce simţim şi să ne interesăm de sentimentele partenerilor noştri de viaţă. Dacă la început nu vă vine uşor, faceţi un efort conştient. Merită efortul şi în curând acest tip de comunicare va deveni o metodă preferată de consolidare a apropierii sufleteşti.

Ascultă, ca să nu vă dezbinaţi

Faptul că îl auzi pe partenerul tău când vorbeşte nu înseamnă că îl şi asculţi. Concentrează-ţi atenţia asupra vorbitorului. Menţine contactul vizual şi ai grijă ca limbajul trupului să exprime receptivitate. Nimic nu spune nu-m, p^ă ma i clar decât privirea îndreptată în altă parte şi pierderea atenţiei, iar dacă îţi dai ochii pe ste cap şi încrucişezi braţele şi picioarele este chiar mai rău. L^ telefonul deoparte şi nu face diverse treburi prin casă timpul conversaţiei. **Ascultă** cu obiectivitate şi încearcă sj nu îi pui vorbe în gură partenerului tău. Parafrazează cu voce tare ce ai auzit, ca să te asiguri că nu ai înţeles greşit anumite lucruri.

Refuză să acuzi

Criticile pun capăt discuţiilor. Nu îţi foloseşte la nimic să îi cauţi nod în papură partenerului, să îl învinuieşti sau să scoţi în evidenţă tot ce nu face bine ori lucruri pe care le-ar putea face altfel. Nu este treaba ta să te gândeşti la ce ar putea schimba partenerul. Tot ce trebuie să faci este să îţi dai seama ce schimbări ai putea face *tu.*

Renunţă când te înfurii

După cum explicam în secţiunea „Introducere în studiul creierului" din capitolul 1, la mânie se activează creierul inferior (primitiv), ceea ce îngreunează accesarea creierului superior (logic). Acest principiu nu se aplică doar copiilor; este motivul pentru care ţipăm şi ulterior ne simţim vinovaţi. Ţipetele pornesc din creierul reactiv, primitiv, dar după aceea, în momentul în care putem gândi iarăşi logic, ne dăm seama că nu ar fi trebuit să ţipăm. Prin urmare, când discuţia se încinge, ia o pauză pentru a te linişti; aşteaptă până când

simți că mânia se stinge și pot' să gândești limpede și să vorbești cu calm. în capitolul 2 găsești mai multe tehnici de calmare.

Comunicarea cu copiii

De-a lungul anilor am învățat că felul în care comunic cu copiii mei determină felul în care aceștia îmi răspund. De multe ori mă întâmpină cu același ton cu care îi întâmpin și eu. Cu alte cuvinte, primesc ceea ce ofer, iar eu îmi doresc cabăieții mei să învețe că într-o relație apropiată, plină de iubire, la baza comunicării stau respectul și bunătatea. Comunicarea pozitivă este una dintre cele mai practi-cffimetode de a forma relații sănătoase. Comunicarea nu îreeamnă doar cuvintele pe care le rostim, ci și felul în care le rostim, tonul vocii, semnalele nonverbale transmise și<comportamentul nonverbal, precum și mesajele scrise. Contactul vizual și acordarea întregii atenții pot comunica *ești important* la fel de bine ca rostirea acestor cuvinte, dacă nu chiar mai bine. Când îl ignori intenționat, îi transmiți copilului un alt mesaj: „Acum nu meriți atenția și afecțiunea mea." Așadar nu trebuie să fim atenți doar la: ceea ce ne iese pe gură, ci la toate mijloacele prin care comunicăm.

Nu uita adevărul pe care l-ai aflat: metoda de comunicare pe care tindem să o folosim pe parcursul vieții se învață îit copilărie. Mai exact, cu fiecare interacțiune, îl înveți pe copilul tău să comunice. îi poți oferi un atu în privința relațiilor sănătoase, ajutându-l acum să capete deprinderi-lefcomunicării pozitive.

Respectu

/Multă lume consideră în mod eronat că trebuie să ne păstim la copii pentru a ne face ascultați. Părinții spun adesea: „Copilul meu nu mă ascultă dacă nu țip!" Dacă te recunoști în această situație, mă tem că țipetele sunt ₘ

PARENTINGPO$_{21i1v}$

singura manifestare la care a fost învățat să reacționˆ Din păcate, cu cât te folosești mai mult de țipete, de $_{cUvin}$; te dure sau de un ton aspru ca să „îl silești să ascul$_{te}$« cu atât mai des va fi necesar să o faci, întrucât copilul $_{vj}$ învăța că nu trebuie neapărat să reacționeze până nu $_{itj}$ ieși din fire. Mai mult, va învăța că așa trebuie să comuni«* cu alții pentru a obține ceea ce își dorește, deci s-ar putej să îl auzi vorbind la fel de aspru sau de răstit cu frații săi, cu alți copii sau chiar cu tine.

Ține minte ce spuneam mai devreme: putem fi iubitori chiar și atunci când nu ne simțim iubiți. Poți să îi oferi copilului afecțiune când te tratează cu răceală. Poți răspunde mâniei cu calm și răului cu bine. Tu ești adultul Tu ești modelul. Ai posibilitatea de a convinge și fără a te folosi de vocea

autoritară, tunătoare, pe care probabil că te-ai obişnuit să o auzi în copilărie. Copiii au tendinţa să se închidă în ei înşişi când aud ţipete şi ameninţări. Intră în defensivă şi li se activează creierul inferior, reactiv. Respectându-i, nu le transmiţi copiilor că nu ai deţine controlul, ci că sunt demni de respect. Nu-i aşa că îţi doreşti să aibă această părere despre ei înşişi?

încurajările şi laudele

Despre laude s-a scris enorm. Alfie Kohn le-a studiat îndeaproape, cu rezultate minunate; nu voi încerca aici să a seri?H ?Peririle în amănunt>dar nu ezita să cauţi ce 0 S s ;CaHd0reştI Să aprofundezi Rectul. Intens

un comunitatea parentingului pozit* încurajările sunt K r rească şi să se dezvolt? ^ ![^ să ^ ' o,te frumos. nAm încredere în tU*

¡tiu că poţi!" „Mai încearcă. Sigur vei reuşi până la •mă." „Te descurci excelent. Ţine-o tot aşa!"

audele sunt şi ele benefice, câtă vreme nu sunt vorbe goale lenite doar să îl determine pe copil să execute ceea ce îţi loreşti. Cele mai eficiente sunt exprimate ca aprecieri sin-fere, recunoaşteri ale eforturilor copilului, şi nu ca simplă hluare a rezultatului. O laudă de tipul „Mulţumesc că ţi-ai Irâns jucăriile, mi-ai fost de mare ajutor!" îi oferă copilului ceva mai mult decât „Bravo, Billy!" „Lucrarea la istorie a fost foarte grea. Ai învăţat mult şi ai făcut eforturi serioase."

ÎK **esenţă, pentru copil este bine (1) să simtă că îl iei în sfeamă şi să ştie că îl respecţi şi îl apreciezi, (2) să aibă capa-citatea de a evalua singur calitatea acţiunilor sale, în loc să se bazeze pe aprobarea celor din jur pentru a se simţi îijnplinit, şi (3) să înţeleagă că uneori va da greş, neputând reuşi de fiecare dată, şi că încercările sunt ocazii de a învăţa lucruri noi.**

Comunicarea condiţionat

***ă*Dacă vreodată, la supărare, cineva a refuzat să îţi vorbească sau dacă ţi s-a întors spatele în mod intenţionat când ai intrat într-o încăpere, ştii cât de usturătoare poate fi o astfel de respingere. Nu este nicidecum o metodă eficientă de a corecta comportamentul copilului. De altfel, ignorarea voită sau tratarea copilului cu răceală nu este o dovadă de piaturitate în comunicare şi nici nu constituie un exemplu prea bun. Aceasta este iubirea condiţionată. Dragii mei, iubirea nu este o răsplată. îmbrăţişările, atenţia, afecţiunea, vorbele bune nu sunt recompense pe care le etalăm în faţa**

copilului, oferindu-i-le doar când ne face pe plac şi privându-l brusc de ele atunci când nu ne ascultă. Ele sunt vitale pentru orice copil şi ar trebui oferite necondif fără ezitare, mereu.

Limbajul trupului

Limbajul trupului face parte din comunicare şi poate rep$_{tt}$ zenta cel puţin 50% din ceea ce transmitem. Spui n^ tară sâ rosteşti vreun cuvânt. Zâmbeşti când intră cop^ în cameră? Stai cu spatele drept şi îl priveşti în ochi cai* îţi povesteşte cum şi- a petrecut ziua? Fără vorbe, doar $_{pnr}$ limbajul trupului, poţi exprima agresivitate, atenţie, pli$_{ct}$j seală, relaxare, deschidere şi multe altele. Dacă îţi doreşti; comunicare pozitivă, este important să înţelegi care dinu> semnalele corpului sunt pozitive. Astfel, mesaje pozitiv- pot fi transmise prin:

- **Aplecare înainte.**
- **Contact vizual.**
- **Ignorarea factorilor perturbatori.**
- **înclinarea uşoară a capului, în faţă.**
- **Evitarea încrucişării braţelor şi a picioarelor.**
- **Gesturi blânde.**
- **Zâmbete.**
- **Privire relaxată.**
- **încuviinţare din cap.**

Cuvântul scri

***s*Cuvântul scris reuşeşte cumva să ajungă în** unghere & **inimii unde vorbele nu pot pătrunde. Nu subestima p"^{ie} rea unui bileţel scris la momentul potrivit,** menit **să mită iubire şi încurajare şi strecurat lângă pacheţel"$^{1\ C\cdot J}$ mâncare, aşezat cu grijă pe masă la cină, pitit în dan sau lăsat pe perna copilului. Un jurnal comun pe"' mamă şi copil este, de asemenea, o foarte bună metodă de comunicare, care îl poate ajuta pe copilul tău să capete încredere să îşi mărturisească gândurile şi sentimentele în faţa părinţilor. Pentru copiii de vârstă şcolară sau mai mari, un jurnal personal este o cale eficientă de înţelegere şi de acceptare a propriilor idei şi emoţii.**

\luri de comunicare

Comunică într-o manieră potrivită cu vârsta şi interesele copilului. Prezint în continuare stilul de comunicare potrivit pentru fiecare etapă a copilăriei.

leluşi: 0-12 luni

>eluşii comunică activ prin plâns, diverse sunete şi semile nonverbale, iar felul în care interpretăm acele semnale este important pentru dezvoltarea unui ataşament puternic. Semnalele nonverbale includ: expresii ale feţei precum zâmbetele şi grimasele, mişcări ca datul din picioare, festuri cum ar fi arătatul cu mâna şi datul din cap de sus îiljos sau dintr-o parte în cealaltă. în plus, bebeluşii ţipă, râd şi

gânguresc, transmiţând astfel mesaje celor care îi îngrijesc. Pentru a încuraja bebeluşul să comunice:

» Vorbeşte-i şi cântă-i des.

- **Reacţionează rapid şi afectuos atunci când plânge.**

•J Citeşte-i des. Chiar dacă nu înţelege ce spui, se va 1 bucura să îţi asculte glasul, ceea ce îl ajută să apreci- l eze limbajul de la o vârstă foarte fragedă.

- **Copiază-i sunetele şi gesturile. Poartă o „conversaţie" cu copilul, imitându-i exprimările şi aşteptând să îţi »răspundă".**

Stii

- **Foloseşte un ton cald şi vesel când îi vorbeşti.**

PARENTING

. Arată-ţi interesul când râde, gângureşte sau scoa diverse sunete. Uită-te la el şi răspunde-i, pentr^ încuraja continuarea comunicării. . Reprodu-i expresiile faciale. . Stimulează-i abilităţile de ascultare vorbindu-i de, pe tot parcursul zilei.

Copii mici: 12-36 de luni

Pe lângă plâns, sunete şi semnale nonverbale, în acev interval de vârstă, copiii încep să comunice prin limbj; Pentru a încuraja comunicarea şi dezvoltarea limbajului . Manifestă-ţi interesul şi răspunde oricărei încercări de dialog. Astfel îi arăţi copilului că preţuieşti comunicarea cu el, oferindu-i totodată un model în ceea ce priveşte abilităţile de comunicare.

- **Interpretează-i gesturile. Dacă arată spre cana din care bea de obicei suc, spune-i: „Aa, suc! Vrei suc!"**
- **Fii un fel de comentator sportiv în timp ce copilul se joacă. Astfel îi dezvolţi competenţele gramaticale şi îl ajuţi să îşi organizeze gândurile. „Acum conduci trenul pe şine. Urmează un tunel! Ai trecut prin tunel!"**
- **încurajează jocurile creative. Adesea copiii sf exprimă mai uşor când joacă diverse roluri. Intra jocul imaginaţiei lor.**
- **Elimină răspunsurile negative de tipul „iarba nu * roşie" sau „trenurile nu circulă pe şosele" atunci can copilul se joacă.**

Asigură-i un vocabular bogat pentru expri'11;1^ emoţiilor, numind diversele emoţii şi vorbind tn?t vent despre ele

.. Comentează sentimentele şi exprimările altora. „Vezi cum îşi acoperă Nathan urechile cu mâinile? Nu-i place zgomotul.” în felul acesta, copiii învaţă să identifice semnale nonverbale şi capătă abilităţi de comunicare.

. Respectă-i sentimentele. Este important să recunoşti I şi să respecţi emoţiile copilului chiar şi atunci când I eşti nevoit să ii corectezi comportamentul. . Asociază faptele cu vorbe. „Acum îţi spăl degetele de I la picioare!”

- **Citeşte cu copilul. încurajează-l să arate diverse I lucruri şi să le numească. Lasă-l pe el să dea pagina.**
- **Adresează-i cereri clare, simple şi adecvate vârstei sale.**

Preşcolari:* 3-5 *ani

Acum este rândul lor să vorbească! Preşcolarii sunt mereu lornici să sporovăiască, pentru a-şi testa toate abilităţile recent dobândite. Este esenţial să creezi o atmosferă în are copilul tău să poată vorbi liber despre gândurile, sentimentele şi ideile lui. Pentru a încuraja preşcolarul să lomunice:

- **Continuă să intri în jocul imaginaţiei lui şi oferă-i o mulţime de ocazii de a se juca nestingherit, cu tine sau cu prietenii săi.**
- **Pune-i întrebări despre întâmplările zilei, despre evenimente din trecut sau întreabă-l cum se simte. Dacă este necesar, sugerează-i termeni descriptivi.**
- **încurajează copilul să îşi exprime atât emoţiile pozitive, cât şi pe cele negative şi asigură-i instrumentele de care are nevoie pentru a le exprima \n ^ corespunzător.**

. Citeşte cu voce tare, în fiecare zi, din capodop$_{ere\ a|}$ literaturii clasice.

. Continuaţi să discutaţi despre emoţiile sale şi î$_{nvaţ4}$ să rezolve probleme.

. Multe dintre întrebările preşcolarilor încep cu ce” sau „cum”. Nu le nesocoti. Străduieşte-te să răspunzi cât mai bine.

- **Când copilul vrea să comunice cu tine, acordâ-j întreaga atenţie. Pune în practică ascultarea activaşi răspunde rezumându-i spusele.**
- **Aprobă din cap, zâmbeşte, oferă-i căldură sufletească şi tandreţe. Aşa îl ajuţi să se simtă apreciat şi încurajezi comunicarea permanentă.**

- **Urmărește-i limbajul trupului și semnalele transmise prin comportament. Preșcolarii nu își pot verbaliza încă toate problemele.**
- **Justifică regulile aplicate. „Te țin de mână în parcare ca să nu te lovească vreo mașină.” „Când mergi cu bicicleta trebuie să porți casca, pentru că îți protejează capul în cazul în care cazi.”**

' înfrânează-ți criticile, oferindu-i cât mai multe încurajări.

Copii de vârstă școlară: 5-12 ani **Odată ajunși la vârsta școlară, copiii încep să aibă perspective mai complexe asupra lumii. Li se dezvoltă p „a [gic]^ Pot fi mai reflexivi. De asemenea, începi**

Zr^^-tru a încuraja şc^^Itrăduieşte-te să petreci cât mai mult timp împreună i el, de-a lungul căruia să creezi numeroase ocazii de a purta discuţii deschise. \dresează-i întrebări mai degrabă specifice decât

generale.

Colaborează cu copilul în vederea aplanării conflic- elor. întreabă-l cum crede că s-ar putea rezolva problema şi lasă-i un cuvânt de spus în privinţa regulilor şi a consecinţelor. ncurajează-l în continuare să vorbească despre emoţiile sale, pozitive şi negative. Nu îl întrerupe. Lasă-l să termine ce are de spus şi abia apoi vino cu un răspuns bine gândit. Copiii apreciază o astfel de atitudine la fel de mult ca adulţii! Evită criticile.

Arată-ţi interesul faţă de preocupările sale. Pune-i întrebări şi dă dovadă de o curiozitate autentică în legătură cu lucrurile care îl pasionează.

«trebări pentru discuţii

1. **Ce tipare de comunicare crezi că ţi-ai însuşit în l copilărie?**
2. **Ce model de comunicare ai vrea să le oferi copiilor tăi?**
3. **Simţeai că părinţii te respectă atunci când comunicau cu tine? Ce impact a avut atitudinea lor asupra modului în care comunici acum cu propriul copil?**
4. **Ai tendinţa să foloseşti comunicarea condiţionată? De exemplu, dacă te supără cineva, nu îi mai vorbeşti şi nu îţi mai manifeşti afecţiunea?**

Analizează-ți limbajul trupului. Ce transmiți?6. Ce îmbunătățiri specifice ai putea aduce mo(iiij în care comunici cu copilul tău?

Pune în practică

Cu puțin exercițiu, comunicarea pozitivă va deveni mo<1. litatea firească de interacțiune cu familia ta. Nu ujtj ^ exersezi următoarele:

- **Folosește persoana întâi. în loc să spui „Niciodată ^ mă ajuți cu copiii", încearcă mai degrabă „Aș apte- cia dacă aș primi mai mult ajutor în creșterea copiilor". Astfel, partenerul tău nu va intra imediat în defensivă.**
- **încercați să găsiți soluții reciproc avantajoase. Vă rea- mintesc cei cinci pași ai procesului descris în acest capitol:**

(1) fa distincția dintre persoană și problemă,

(2) înțelege-i opiniile, sentimentele și preocupările,

(3) explorează, inventează și reevaluează opțiunile,

(4) adoptați o soluție pe placul amândurora, (5) oferiți soluției o șansă reală. Renunță la presupuneri. Adesea, presupunând ceea ce gândește sau ceea ce simte partenerul tău, generezi ostilitate sau resentimente. Cel mai bine este să întrebi.

- **Ascultă cu obiectivitate. Avem tendința să elaborăm cel mai bun răspuns prin care să ne facem auzite gândurile. în loc să urmezi această tendință, învață sâ asculți cu atenție, propunându-ți să înțelegi cu adevărat ce simt cei dragi.**

' Nu îi critica pe membrii familiei. Criticile distrug- în timp ce rolul nostru este acela de a dărui viaţă?[1] încurajări.j . Ia o pauză dacă te-a cuprins mânia. Nu relua discuţia până nu te-ai calmat. . Vorbeşte-le respectuos partenerului de viaţă şi copiilor. Primim ceea ce oferim. . Foloseşte încurajări şi laude sincere. . Nu ii priva pe cei dragi de atenţia şi de afecţiunea ta, în încercarea de a-ţi disciplina copilul sau de a te I răzbuna pe partenerul de viaţă. Este un mod imatur de a exprima ceea ce simţi. . Controlează-ţi limbajul trupului. Foloseşte un limbaj [1] care să arate atenţie şi deschidere, după cum am discutat în acest capitol. • Foloseşte- te de cuvânt ul scris. Lasă bileţele de dragoste pe perne, strecoară câte o glumă lângă pachetelul cu mâncare. Pentru dezvoltarea abilităţilor de comunicare, încercaţi împreună exerciţiile de mai jos.

Provocarea celor trei minute de ascultare

Aveţi nevoie de patru până Ia opt cartonaşe, fiecare având scris pe el un anumit subiect. împărţiţi membrii familiei în perechi, formate dintr-un vorbitor şi un ascultător. Vorbitorul alege pe nevăzute un cartonaş şi vorbeşte despre subiectul respectiv trei minute, timp în care ascultătorul nu are voie să spună nimic. După trei minute, ascultătorul trebuie să rezume discursul vorbitorului, ftră să îşi exprime aprobarea sau dezaprobarea şi (ară să dezbată subiectul. După aceea, vorbitorul şi ascultătorul fac schimb de roluri.

Beneficiu: Comunicarea eficientă implică, printre altele, nevoia de a învăţa să ascultăm şi să înţelegem, nu doar să răspundem. Acest exerciţiu consolidează abili$_{tăţil(;}$ ascultare, deoarece ascultătorul trebuie să sinteti^ exactitate spusele vorbitorului, ceea ce înseamnă că $_{vj}$^c" cu adevărat atent, dând dovadă de empatie şi implic^

Traseul cu obstacole

Creaţi un traseu cu obstacole, răspândind prin caj^ diverse piese de mobilier (scaune, perne etc.), şi împărţ, membrii familiei în perechi, legând Ia ochi câte o perso^ din fiecare pereche. Partenerul trebuie să îl ghideze d$_e$.. lungul traseului pe cel legat la ochi, astfel încât să ajujp nevătămat în partea cealaltă a încăperii. Persoana le ochi se va folosi doar de abilităţile sale de ascultare pentr. a evita obstacolele.

Beneficiu: Această activitate dezvoltă încrederea ţ abilităţile de ascultare.

Teatrul mut

Acest joc presupune o conversaţie între două persoane dintre care numai una are voie să vorbească. Persoana J îşi rosteşte replicile, în timp ce persoana B trebuie să k redea pe ale sale prin mijloace nonverbale.

Oferiţi fiecărui participant câte o copie a scenariului mai jos:

A: Mi-ai văzut cumva agenda? Nu ştiu unde am lăsat-o B: Care agendă?
Cea albastră. Ţi-am împrumutat-o ieri. Asta?
Nu. Asta e roşie. Vorbesc de cea pe care ai luat-o- N-am făcut aşa ceva! Poate e sub canapea. Te uiţi tu?
B: Sigur. Stai un pic. A: Mai durează mult?
B: Of, deloc nu ai răbdare! Nu-mi place când faci pe şeful /L Las -o baltă. O găsesc eu. Ş Stai! Uite-o! Am găsit-o!
:neficiu: Exerciţiul ne arată cât de mult putem comunica ă să spunem vreun cuvânt!

F

Per
frsoana B primeşte apoi de la tine o emoție secretă, cum ar fi agitația, plictiseala sau entuziasmul, pe care trebuie să «exprime în timp ce îşi interpretează replicile. Persoana A **trebuie să ghicească emoția care o influenţează pe per- fana B.**
eneficiu suplimentar: Acest exercițiu dezvoltă inteligența îoțională, arătându-ne impactul pe care îl pot avea noțiile asupra comportamentului nostru, precum şi felul în care acesta se transmite celorlalţi chiar şi atunci când nu vorbim.
iilețele de apreciere

tentru fiecare membru al familiei, enumeră trei lucruri pe care le-a făcut recent şi prin care ţi-a arătat iubirea. Roagă-i pe toţi să procedeze la fel. Scrieţi fiecare enumerare pe o foaie separată pentru fiecare persoană, apoi faceţi schimb de foi şi bucuraţi-vă de dragostea şi de aprecierea pe care le simţiţi. Pentru ca remarcarea binelui să devină un obicei zilnic, creaţi un panou al aprecierii. Noi folosim o tablă magnetică. încurajează fiecare membru al familie, să scrie pe panou, înainte de culcare, un lucru pe care .1 apreciază şi observă cum înfloresc sentimentele pozitive.**CAPITOLUL 5** încrederea, baza relaţiei cu copilul

Încrederea este rodul relaţiei în care ştii ca eşti iubit.
WILI.IAM P. YOUNG

I Apropierea sufletească şi încrederea alcătuiesc baza pe care se va construi relaţia cu copilul tău. Nucleul ei este I unul dintre principiile esenţiale ale parentingului pozitiv: ataşamentul. Satisfacerea constantă, izvorâtă din iubire, [a nevoilor copilului are o influenţă pozitivă şi durabilă asupra dezvoltării creierului. Odată ce copilul capătă siguranţa că nevoile sale vor fi satisfăcute de persoana în grija căreia se află, creierul lui este gata să învețe. Micuţul este de acum liber să îşi exploreze lumea. în lipsa unui ataşament puternic însă, învățarea este îngreunată, pentru că scopul principal este satisfacerea nevoilor primare.

Numeroasele beneficii ale unui ataşament puternic includ: relaţii mai bune atât în copilărie, cât şi la maturitate, un grad mai mare de empatie, un nivel superior al sănătăţii emoţionale, mai puţină anxietate, creşterea capacităţii de menţinere a atenţiei, mai multă creativitate şi o mai bună capacitate de a face faţă suişurilor şi coborâşurilor vieţii. Potrivit studiilor, un ataşament puternic constituie cea mai bună bază pentru dezvoltarea noastră sănăto^ nivel emoţional, intelectual, fizic şi social.

Ideal ar fi să începi imediat după naştere, dar poţi **cm**$_{tl}$ va încrederea copilului şi ţi-l poţi apropia sufletește ^ orice vârstă. Nu **este niciodată prea târziu să începi.**

Poţi cultiva încrederea copilului şi ţi-l pofi apropia sufletește la orice vârstă.

Cultivarea încrederii bebeluşului

Chiar de la început, bebeluşii învaţă să se încreadă sat nu în lumea din jurul lor. Viziunea lor despre lume estf modelată de cei care îi îngrijesc, adică de tine. Dacă **ii** satisfaci constant nevoia elementară de hrană, iubire ji afecţiune, bebeluşul tău învaţă să aibă încredere. Mai mult decât atât, copiii îşi percep valoarea în funcţie de mesajele primite de la tine şi de la alte persoane care le poartă de grijă. Îţi doreşti, firește, ca mesajul pe care copilul il va pis tra toată viaţa înrădăcinat în concepţia lui despre sine ri fie „Ai valoare". Cu siguranţă, un ataşament puternic este darul nepreţuit pe care i-l poţi face bebeluşului tău.
Pentru a câştiga încrederea bebeluşului şi a te aprop'ª sufletește de el:

• **Identifică semnalele** pe care le **transmite şi** reacţionează **prompt.** Hrănește-l la primele semne de foame, înainte să înceapă să plângă, dacă se poate. În timp ce îi dai să mănânce, vorbește-i blând şi privește-l în ochi.
Zâmbește, vorbește şi interacţionează cu bebeluşul frecvent.
Oferă-i cât mai multe îmbrăţişări, sărutări, dezmierdări şi nu uita de contactul dintre pielea ta şi pielea [lui.
Reacţionează **prompt** la **plânsete. Nu lăsa niciodată copilul** să **plângă până** se **liniştește singur. Este important** să **fim părinţi şi în timpul nopţii, chiar dacă este epuizant. Bebeluşii au nevoie de părinţii lor ca să adoarmă la loc. Dacă bebeluşul se trezește frecvent şi ai nevoie de ajutor, există metode blânde prin care îi poţi induce un program de somn mai bun. Caută cărţile lui Elizabeth Pantley, care oferă soluţii inspirate pentru un somn liniştit.**

Cultivarea încrederii copilului mic sau a preşcolarului

între un an şi trei ani, copiii îşi dezvoltă conştiinţa de sine. Micuţul tău începe acum să înţeleagă că este independent şi diferit de ceilalţi. Va avea nevoie să fii pentru el baza la care se poate întoarce oricând, în timp ce începe să îşi exploreze lumea cu mai mult avânt.

Pentru ca în toată această perioadă să aveţi o relaţie strânsă, întemeiată pe încredere, ţine cont de următoarele principii:

• Respectă-ţi propriile reguli. Chiar şi copiii mici îşi pot da seama când te abaţi de la calea cea dreaptă.Nu uita că exemplul pe care îl întruchipezi est$_{e}$ important decât ceea ce spui.
. Ascultă lucrurile mărunte acum, pentru ca ^ „lai târziu să ţi le spună pe cele importante. Poate că $_{nij}$ te interesează în mod deosebit să afli ce s-a întâmpi$_{a(}$ la grădiniţă sau de ce este atât de grozavă o anumitj I jucărie, dar arată-i oricum că îţi pasă. Aşa pui bazel$_{e}$ unei comunicări pline de respect încă din primii ani . Dă dovadă de sinceritate. Oricât te-ar tenta să ¡j spui că parcul este închis când, de fapt, nu ai timp să îl duci acolo, sinceritatea este întotdeauna cea mai bună tactică. Chiar dacă este mic, copilul nu duce lipsă de inteligenţă. Respectă-l îndeajuns încât să ii spui adevărul. Acesta este tratamentul de care ai vrea să ai parte şi tu, nu-i aşa? • Respectă-ţi promisiunile. Dacă îi spui că în seara asta veţi sta împreună în pat şi ii vei citi o poveste în plus înainte de culcare, ai face bine să procedezi întocmai Cuvântul tău este important în prezent pentru că iţi doreşti ca şi cuvântul lui să fie important în viitor. De aceea trebuie să îl înveţi valoarea promisiunilor îndeplinite. Nu face promisiuni pe care nu le poţi respecta. Laudă procesul, nu rezultatul. Mesajul pe care îl ai de transmis este acela că încercarea, şi nu perfecţiunea din final, este cea care contează. „Chiar te străduieşti din greu să îmbini piesele de puzzle!” Aşa învaţă valoarea efortului, iar apropierea sufletească va creşte dacă îţi faci timp să îţi lauzi copilul. Programul şi rutina sunt importante, oferind copiilor mici un sentiment de siguranţă. Vom dezvolta subiectul în capitolul 6.

Cultivarea încrederii copilului de vârstă mijlocie

între copilăria timpurie şi copilăria mijlocie se petrec o mulţime de schimbări şi o creştere spectaculoasă. Copilăria mijlocie este perioada în care îşi intră în rol părţile creierului care intermediază învăţarea socială şi reglarea emoţională. Între cinci şi doisprezece ani, copilul tău manifestă mai multă independenţă, îşi înţelege mai bine locul în lume şi incepe să se gândească la viitorul lui. Conceptul de sine încă se dezvoltă şi, deşi copilul este mai independent, legătura cu tine este, în continuare, vitală.
Iată cum poţi menţine încrederea şi apropierea sufletească pe durata copilăriei mijlocii:

- Arată-ţi interesul faţă de preocupările copilului. Intră ■ în lumea lui.
- Nu lansa ameninţări exagerate, care nu fac decât să | te îndepărteze de copil. Asigură-te că ştie care sunt I regulile şi

consecinţele încălcării lor. Astfel dispare I complet nevoia de ameninţări. O ameninţare exage- [rată poate fi, de exemplu: „Dacă nu strângi imediat I jucăriile, vor ajunge la gunoi!” Pe lângă faptul că
nu vei obţine cooperare din partea copilului, chiar intenţionezi să le arunci?

- **Nu îţi lua rolul prea în serios. Ţine-ţi emoţiile sub control şi reacţionează potrivit situaţiei date. Dacă**

, faci din ţânţar armăsar, singurul rezultat va fi extenuarea, după ce vei alerga fără rost după armăsar. Puţine împrejurări sunt într-adevăr situaţii de criză, iar câteva alegeri greşite nu înseamnă un drum greşit în viaţă.Oferă-i dovezi de încredere. Este esenţial – I copilului că ai încredere în el, pentru că numa" **putea căpăta încredere în sine. Respectă confidenţialitatea. Dacă fiica ta îţi** spune **secret, să rămână secret! Nu îi înşela încrederea d* văluind taina unui alt membru al familiei sau prieten, bineînţeles cu excepţia situaţiilor p**er,tt **loase. Ar fi bine să fii** tu **acel om de încredere de** cân **are nevoie, ca orice copil. . La această vârstă, copiilor le pasă de părerea celorlalţi copii. Cel mai bine este să nu îţi corijezi fiul de faţă cu prietenii săi, ci să îl iei deoparte şi să îi şopteşti la ureche ce ai de spus sau, dacă se poate, să amk momentul corijării. Chemarea la ordine în faţa prietenilor este jenantă şi poate cauza pierderea încrederii copilului şi îndepărtarea lui. . Apropiaţi-vă sufleteşte povestindu-i episoade din copilăria ta. în această perioadă, copiii sunt interesaţi să afle dacă ai trecut prin experienţe similare cu ale lor şi cum le-ai făcut faţă. Astfel de poveşti îi ajuta totodată să te cunoască mai bine.**

Cultivarea încrederii adolescentului

Chiar dacă adolescenţii arată ca nişte oameni în toată fi"[5] **nu uita că dezvoltarea creierului lor continuă până în j"[01] vârstei de douăzeci şi cinci de ani. în cazul în care ai a«^ un adolescent, îţi recomand călduros cartea** doctorul[111] **Dan Siegel, *Vâltoarea minţii*». Deşi, în multe privii adolescenţa copiilor noştri este perioada în care începe** Să **le dăm drumul, încrederii şi apropierii sufleteşti „u W buie să le dăm drumul niciodată.**

ÎNCREDEREA**, BAZA RELAŢIEI CU COPILUL ,09**

Următoarele **recomandări te vor ajuta să menţii încrederea şi apropierea la un nivel excelent şi în perioada**
j adolescenţei:

. Lasă deschisă calea comunicării. Acum realizezi cât de important a fost faptul că ai ascultat toate lucrurile mărunte pe care ţi le povestea când era foarte mic şi că prin discursul tău i-ai oferit de-a lungul anilor un exemplu de sinceritate şi de integritate. Vei avea de câştigat dacă de mulţi ani ai bunul obicei de a asculta fără să îţi dai imediat cu părerea.

- **Exprimă-ţi încrederea. în continuare este important să îi demonstrezi copilului tău că ai încredere în el. Dacă vede că părinţii cred în el, asta îi va creşte stima de sine, ceea ce îi prinde bine oricum în această perioadă.**
- **Respectă-i spaţiul şi nevoia de intimitate.**
- **Respectă-i părerile şi nu îi minimaliza grijile. Adolescentul are nevoie să fii pentru el un exemplu de ascultare în**

comunicare şi de respect faţă de cei din jur, care să înlesnească dezvoltarea unor relaţii sănătoase.

Dacă această bază este bine pusă în primii ani, îţi va fi mult mai uşor să construieşti în continuare, odată cu trecerea vremii. în cazul în care, indiferent de motiv, ai ratat ocazia de a crea un ataşament puternic în primii ani, începe pur şi simplu de acum, dându-ţi toată silinţa. Fă-ţi rezerve generoase de bunăvoinţă atât pentru tine, cât şi pentru copil, de care să te foloseşti în vremuri tulburi şi la necaz. Când apar rupturi, reapropiaţi-vă cât mai repede. Când încrederea este trădată, străduiţi-vă să o restabiliţi. Răspunderea de a iniţia reapropierea şi refacerea încrederii îţi revine de fiecare dată ţie, în calitate de adult. Mintea

PARENT, ^ X(

mai coaptă este întotdeauna cea care are obligaţia de

prunulpassideaoferiexemplul. «S

Întrebări pentru discuţii

1. Consideri **că ai avut o relaţie apropiată cu** părin **tăi? Aveai încredere în ei? Simţeai că au încred^ în tine?**
2. **Percepi vreo influenţă pe care acea încredere** Sau **neîncredere, apropiere sau distanţă faţă de părinţi, tăi ar exercita-o asupra relaţiei pe care o ai în** pre **zent cu propriul copil?**
3. **Cum intenţionezi să obţii sau să menţii încrede- rea copilului tău şi apropierea faţă de el, începând chiar de astăzi?**

Pune în practică

în lipsa unei baze solide alcătuite din apropiere suflete că **şi încredere, copiii nu vor ţine seama de îndrumările părinţilor decât dacă se face uz de forţă sau de intimida«. Întrucât parentingul pozitiv nu se întemeiază pe forţa, o pe cooperarea ce rezultă în mod firesc din apropiere $i<to încrederea reciprocă, întregul proces va funcţiona doar dacă rămâi aproape de copiii tăi. Consolidarea** încrederii **ne apropie. în continuare îţi voi prezenta câte un rezum* la care te poţi raporta pentru fiecare nivel de vârstă.**

0-12 luni

' învăţarea semnalelor transmise de bebeluş ^nţială pentru câştigarea încrederii. Beb*«J comunică mai ales prin plâns, deci copilă » va avea plânsete diferite pentru nevoi ^

^

I REDEREA, BAZA RELAŢIEI CU COPILUL. 1]

Manifestând receptivitate faţă de nevoile bebeluşului, e vei deprinde cu plânsetele şi cu semnalele sale. Reacţionează prompt, cu multă căldură, pentru a-i

____ _âştiga încrederea.

. Copleşeşte-l cu afecţiune. Nu te gândi că îl vei răsfăţa ■ dacă îl îmbrăţişezi sau îl alinţi prea mult. . Stimulează-i dezvoltarea cognitivă zâmbindu-i, cân- I tând, jucându-te cu el, râzând şi vorbindu-i des.

1-5 ani

- **Oferă-i constanţă şi obişnuinţă, prin rutină şi diverse I ritualuri.**
- **Fii un bun ascultător. Când copilul vrea să îţi vor- | bească, chiar dacă subiectul nu ţi se pare deloc interesant, mimează interesul! Mesajul pe care dorim să îl transmitem în orice situaţie este următorul: „Ce contează pentru tine contează şi pentru mine.”**
- **Străduieşte-te să îţi întruchipezi propriile valori şi idealuri şi să fii un exemplu cât mai bun pentru copilul tău. El îţi va imita faptele mai des decât îţi va asculta predicile.**
- **încurajează-l permanent. încearcă să îi vezi părţile cu adevărat bune şi scoate-le în evidenţă. Manifestă-ţi aprecierea şi laudă-l sincer. Criticile constante macină încrederea, aşadar evită-le pe cât posibil.**
- **Respectă-ţi promisiunile. Pentru a creşte copii loiali, trebuie să fii un model de loialitate.**

5-12 ani

• Continuă să îţi manifeşti încrederea în bunătatea înnăscută a copilului şi în capacităţile sale. Aceastăcredinţă vă va apropia toarte mult. încrede **lumina lui călăuzitoare.** **rta 14 e^ Ameninţările distrug încrederea. în loc dp ^^ c a meni i utile frazele care încep cu „după ce". Spune, de i"„ „După ce îţi termini temele, poţi să te uiţi l a ^ s zor", în loc de „Dacă nu-ţi faci temele, n-ai voie] televizor în seara asta!" Evită, pe cât posibil, să îl faci de râs în public sau\" faţa altor copii. în această perioadă a copilăriei, mulţi părinţi recurg la reţelele sociale pentru a-i face pe cei mici să se simtă prost, dar şi la alte tactici similare, deoarece ştiu că relaţiile cu prietenii contează. 0 astfel de strategie spulberă orice urmă de încredere. Daca este nevoie să îţi corijezi fiul sau fiica de faţă cu alţi copii, fi-o discret, astfel încât să eviţi umilirea sociali**

De la 13 ani încolo

. Atât cât crezi de cuviinţă, respectă spaţiul şi intimitatea adolescentului. Câtă vreme nu detectezi niciun **pericol, respectându-i intimitatea îi transmiţi că ai încredere în el.**

- **Arată-i că îi preţuieşti opiniile şi sentimentele.** Creierul **adolescentului se dezvoltă şi se schimbă în mod** uimi**tor. în această perioadă, emoţiile sunt mai puternic decât în orice altă etapă a vieţii. Manifestări care înainte ne-ar fi părut teatrale sunt, cel mai probabil, reacţ" emoţionale cu adevărat intense.**

fi afirmaţii ferme. Explică-i clar care siinu-"^ şi aşteptările tale. Pentru a evita ameninţări

- **Află cum funcţionează creierul copilului tău pe ntfU a-l putea îndruma cu mai multă pricepere în aceas ta ultimă etapă a copilăriei. Caută cartea lui D an'**

I.

[CREDEREA. BAZA RELAŢIEI CU COPILUL

Siegel, ***Vâltoarea minţii,*** care este o sursă de informaţii senzaţională Ideile doctorului Siegel se regăsesc şi **în** numeroase videoclipuri instructive pe **YouTube** Continuă să crezi **în** el şi să îţi exprimi **sentimentele** dându-. mereu dovezi de încredere. Acest proces nu' se sfârşeşte niciodată.CAPITOLUL 6 um să definiţi cultura familiei voastre

Ce poate fi mai de preţ pentru două suflete decât să simtă că sunt legate pe viaţă – că impărtăsesc tăcutele amintiri de negräit?
GEORGE ELIOT

ultura familiei voastre înseamnă experienţa pe care o eaţi împreună. Este o poveste complexă alcătuită din edinţe, atitudini, valori, temperamente, aşteptări, obiceiuri, roluri şi multe altele. Când ne referim la culturi, ne ândim de regulă doar la ţări sau la societăţile mari, dar ciologii susţin că şi familiile îşi au fiecare propria cultură şi, fapt care ne interesează în mod deosebit, studiile au emonstrat că această cultură a familiei poate avea un rol ai important în formarea copiilor decât stilul de paren- 'ng.[20] Culturile familiilor sunt puternice, generând lumile în care sunt crescuţi copiii, iar tipul de cultură pe care şi-l reează o familie este un bun indicator al fericirii de care se va bucura copilul în viitor. Familiile fericite îşi creează în mod voit culturi pozitive. Părinţii care nu creează în mod voit o cultură a familiei, reflectând prea puţin sau

Ideloc la valorile pe care ar dori să le insufle şi la legăturile de familie pe care ar dori să le formeze şi neavând niciu

nplan pe baza căruia să îşi clădească familia o cultură creată de hazard de-a lungul anilor* ^
Familiile fericite i şi creează în tnod voit culturi p□i,

Cei şapte stâlpi ai culturii familiei

1. Valorile

Valorile familiei, precum integritatea, respectul, cinstm, corectitudinea, responsabilitatea faţă de ceilalţi membri şi faţă de comunitate, se insuflă prin puterea exemplului Viaţa ta este pilda lor. Ar fi contraproductiv să spunem că respectul reprezintă una dintre valorile familiei daca în casa noastră se manifestă adesea lipsa de respect. Aceste valori trebuie susţinute, astfel încât să devină piu şi simplu un mod de viaţă, un tipar de relaţionare. Valorile voastre sunt prevăzute în „misiune" (descrisă mai jos), aşadar afişaţi-o într-un loc vizibil şi vorbiţi frecvent despre valori Şi mai important este să le puneţi în aplicare constant, în viaţa de zi cu zi.

2. Firea

Termenul englezesc pentru „fire", *„Uisposition",* este defi nit în Dicţionarul Oxford ca „starea de spirit inerentă ? caracterul unei persoane", iar printre sinonimele enumerate se numără echivalentele termenilor *caracter, tei»P*ᵉ*' rament* şi *mentalitate.* În opinia mea, lista mai cuprind atitudinea şi stima de sine. Să le analizăm una câte una-

Ce fel de caracter ai? Dar partenerul tău de viaţă? Cum îţi »te starea de spirit? Eşti o persoană optimistă sau pesimis- â? Vezi jumătatea plină sau jumătatea goală a paharului? ***Ze* poţi spune despre temperamentul tău? Eşti în general jn om calm şi relaxat sau mai degrabă încordat? îţi ieşi din fire uşor sau poţi face abstracţie de multe lucruri? Celor jin jur le vine uşor să se înţeleagă cu tine? Eşti o persoană jerfecţionistă? Ai o părere bună despre tine sau îţi lipseşte itima de sine?**

Toate aceste lucruri contribuie la crearea mediului în care cresc copiii, fiind piese din puzzle-ul pe care îl constituie cultura familiei voastre. Probabil nu ai răspuns la fel ca jartenerul tău la întrebările de mai sus. Soţul meu este mai optimist şi mai relaxat. Eu sunt mai degrabă perfecţionistă şi uşor de descumpănit. Copiii noştri ne-au preluat aceste caracteristici şi trăsături distincte. Unul dintre ei este mai anxios, ca mine. Celălalt are inima uşoară, la fel ca tatăl lui. Au moştenit aceste trăsături sau le-au deprins? Habar nu am, poate ambele variante sunt valabile într-o oarecare măsură. Oricum, important este să ne cunoaştem şi să ne

respectăm reciproc şi să găsim căi prin care toate firile atât de diferite din casa noastră să conviețuiască armonios.

Ştiai că stima de sine poate fi contagioasă? într-un articol intitulat „is Low Self-Esteem Contagious?" („Poate fi contagioasă stima de sine scăzută?"), Katie Hurley afirmă: „Studiile publicate în *Journal of Personality and Social Psychology* sugerează că, deşi adoptarea unei perspective pozitive cu ajutorul prietenilor şi al apropiaților poate creşte stima de sine a persoanelor care au probleme la acest capitol, consolarea unui prieten a cărui stimă de sine este scăzută poate fi obositoare şi poate înrăutăți Părerea despre ei înşişi a celor care consolează. S-ar parea,

\

aşadar, că stima de sine scăzută poate fi într-ad tagioasă. **Partea bună, desigur, este că şi poate fi contagios."[21] Prin urmare, este importjN mare grijă de tine şi să faci tot ce este necesar în de autocunoaştere, astfel încât să devii un om om^ Parentingul pozitiv este mult mai uşor de pus în dacă ai o atitudine pozitivă!**

3. Aşteptările

Acesta este un subiect destul de vast, care nu se limite^ la ceea ce aştepți din partea copiilor tăi şi depăşeşte te®;,, tica pe care mi-am propus-o pentru cartea de față. Darv încerca să îl rezum aici.

Da, aşteptările pe care le ai din partea copiilor sunt foant importante, şi nu mă refer doar la speranța că îşi vor face ordine în cameră. Vorbesc despre faptul că te aştepți sa fit oameni buni, să facă față provocărilor cu perseverență ți să aibă capacitatea de a lua hotărâri înțelepte şi de a învăța din cele greşite.

Includ aici şi aşteptările pe care le ai de la partenerul tău **de viață, pentru că le arată copiilor ce ar trebui să** aştepte **în viitor de la propriii parteneri. în plus, din aceleaşi** aşteptări **copiii învață diverse lucruri despre rolurile de gen, care vor influența maniera în care**

tratează atât persoanele **sex opus, cât şi pe cele de acelaşi sex.**

Dincolo de așteptările referitoare la relații, copiii învață? din așteptările voastre privitoare la societate, la oamenii **de diferite rase sau proveniți din diverse culturi, la șefii [ij] locurile de muncă, la guvern și la politicieni, la ospătari*[1] la pompieri.** Ei **descoperă, de asemenea, ce așteptați când vine vorba despre lipsuri sau belșug, ghinion** sau noroi.**greutăți sau binecuvântări. Deseori, așteptările voastre se transferă direct copiilor și vă treziți dintr-odată cu casa plină de așteptări, care joacă un rol vital în cultura familiei.**

4. Obiceiurile

Așa cum preiau orice altceva, copiii își însușesc și obiceiurile noastre, atât pe cele bune, cât și pe cele rele. Dacă o persoană obișnuiește să țipe, nu este greu de anticipat în ce fel va fi influențată cultura familiei. Obiceiul de a lua cina împreună de mai multe ori pe săptămână o va influența la rândul său. încercați să vă formați și/sau să duceți mai departe obiceiuri bune; ca regulă generală, dacă nu vreți ca micuții să își însușească un anumit lucru, mai bine scăpați de el. Această regulă este valabilă însă doar în cazul obiceiurilor, fiindcă altminteri copiii își însușesc majoritatea lucrurilor pe care le dați deoparte, inclusiv pufuleți sau poate chiar boabe din mâncarea pisicii, și de multe ori înghit ce și-au însușit. Să nu spuneți că nu v-am avertizat!

5. Comunicarea

Am tot vorbit despre comunicare în această carte pentru că are un rol crucial în formarea unor legături familiale puternice, deci este normal să aibă o importanță la fel de mare pentru cultura familiei voastre. Ce familie este mai fericită, cea în care se folosește comunicarea pozitivă, plină de respect, sau cea în care predomină învinuirile, criticile și țipetele? Evident, comunicarea pozitivă creează legături pozitive. în concluzie, îmbunătățiți-vă abilitățile de comunicare!

6. Rezolvarea conflictelor

Rezolvarea conflictelor constituie o latură a comunicării, dar este atât de importantă pentru dezvoltarea unei culturi pozitive a familiei încât merită

o discuție de stătătoare. Este absolut esențial să fii un model în Pr ^ rezolvării pașnice a conflictelor, să îți înveți copii] ^ aplaneze disputele și să aștepți același lucru din p^ tuturor membrilor familiei. Când sub același acop er] ^ reunesc personalități diferite, conflictele sunt inevitabil iar felul în care le gestionăm poate consolida cu adevăr relațiile sau le poate distruge.

în vederea rezolvării pașnice a conflictelor:

« învață-i pe copii să identifice și să gestioneze emoțiile. . Folosește-te de tehnica alinării pentru a-l duce pe cel mic într-un spațiu sigur, liniștitor, și învață să te calmezi înainte de a discuta cu el pentru a găsi o soluție. Despre tehnica alinării vom vorbi în capitolul 9.

- **Copiii mai mari pot folosi masa păcii (vezi capitolul 9) sau cercul păcii, care va înlocui tehnica alinării în jurul vârstei de șapte ani.**
- **învață-i să utilizeze comunicarea pozitivă (de exemplu, afirmații la persoana întâi) și să nu dea vina pe ceilalți.**

7. *Tradițiile* Ritualurile și tradițiile consolidează unitatea familiei și« ajută pe copii să simtă că fac parte din ceva ce depășe^ granițele propriei persoane. Rutina zilnică, despre care am discutat în capitolul anterior, are un rol important în cultura familiei. Tradițiile săptămânale, cum ar fi seara & film sau seara în care se mănâncă pizza, participarea la slujbe religioase ori întrunirile de familie, dau viață panului pe care îl întocmiți pentru familia voastră. FieC 3dlțle legată de an'v ersări, sărbători, reuniuni și dive*e** zile festive pune **câte** o cărămidă **la temelia culturii pozitive** a familiei pe care o construiți **cu bună știință.**

Cum să întocmiți planul familiei voastre

l Dacă ai vrea să **construiești o** casă, **nu ai începe să arunci claie** peste grămadă **niște materiale culese la întâmplare.** Ai avea **nevoie** de un **plan. Același lucru este valabil și** atunci când **vrei** să **creezi o cultură a familiei. întocmirea unui** plan, sau a **unei misiuni, te va ajuta să îți definești** scopurile și îți **va aminti permanent care este viziunea ta despre viitor. Pentru a clădi cu bună știință familia pe care ți-o**

%

doreşti din toată inima, trebuie să ştii exact de ce materiale ai nevoie şi cum le vei îmbina.

Planul familiei voastre rezumă scopurile pe care le-ai ales, prezintă o strategie cu ajutorul căreia vei atinge acele scopuri şi o concretizează prin realizări precise pe care trebuie să le aduci la îndeplinire pas cu pas. Elaborarea acestei misiuni este coordonată de tine şi de partenerul tău de viaţă, însă fiecare membru al familiei trebuie să participe la întocmirea ei. Astfel se vor simţi cu toţii implicaţi. Unirea forţelor în vederea îndeplinirii unor obiective comune vă va apropia şi mai mult ca familie,

Beneficiile planului

0 misiune bine întocmită îi va defini şi îi va motiva pe membrii familiei voastre. Aşa cum menţionam mai sus, va uni familia întru îndeplinirea mai multor scopuri comune. întocmirea unui plan dă tuturor dreptul la exprimare Şi creează solidaritate. Deciziile vor fi luate mai uşor, pentru că ştiţi ce nu este în interesul familiei voastre. Pe măsură ce trasaţi planul, fiecare membru al familiei va începe

'TIV

să îşi evalueze valorile, credinţele, dorinţele „k viziunea. La final, planul va deveni un fel de duită, pe care îl puteţi folosi ca **„material didacr « ^ copiii voştri.**

IIc pentru

Moştenirea voastră începe aici

Pecatt

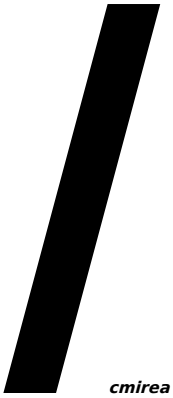
în ultima vreme m-am gândit mult la moştenirea o voi lăsa în urmă. Cum vor vorbi copiii mei despre min când mă vor descrie copiilor şi nepoţilor lor? Cu ce voi rămâne în memoria lor? De asemenea, cum este văzută familia noastră în comunitate? Ce contribuţii am adus noi? Sper să fiu evocată ca o femeie care a oferit iubire cu **prisosinţă, necondiţionat, şi care a avut o influenţă pozitivă asupra celor din jur. Nădăjduiesc ca moştenirea familiei mele să fie alcătuită din bunătate şi integritate. Tu ce tel de moştenire speri să dai mai departe?**

Planul familiei va deveni, în cele din urmă, moştenirea familiei voastre, Intocmiţi-l cu mare grijă. Dacă aveţi intenţii serioase în privinţa scopurilor pe care le

%

aşterneţi pe hârtie şi a aducerii lor la îndeplinire, veţi lăsa o moştenire cu care v-aţi putea mândri. Adevărul este că fiecare dintre noi îşi pune amprenta asupra acestei lumi. Cu toţii lăsăm în urmă o anumită moştenire, doar că nu toţi lăsăm ceva bun. Ştiu că vă doriţi ca moştenirea voastră personală şi cea a familiei să fie pozitive şi să reflecte în conştiinţa multor generaţii viitoare buna reputaţie de care vă bucuraţi. Planul **familiei vă va îndruma ficcarc pas în accastă direcţic.**

Planul familiei va deveni, în cele din urmă, moştenirea familiei voastre tntocmi(i-l cu mare grijă.



cmirea planului

ul vostru va fi rezultatul unei discuţii în familie re valori, credinţe, principii morale, visuri şi scopuri, ru ca planul să reuşească, la această discuţie trebuie să cipc toţi

%

membrii familiei. Este esenţial ca fiecare să fie Itat şi respectat atunci când îşi exprimă ideile. Notaţi jnsurile fiecărei persoane pe măsură ce avansaţi. Ar fi :at să asiste la discuţie chiar şi copiii foarte mici. Aşa > să înveţe şi să înţeleagă importanţa unităţii familiei. util să începeţi cu o listă de valori. De exemplu, prin- îlorile familiei noastre se numără timpul, învăţarea, iniunea, blândeţea, tihna şi prezenţa. Scrieţi unde- ate valorile pe care le enumeră membrii familiei, ior, odată ce aţi întocmit o listă consistentă, o puteţi :e, alegând valorile cele mai importante, cu care toată ɪ este de acord.

nuaţi cu o listă a credinţelor. Indiferent dacă sunteţi u persoane religioase, cu siguranţă aveţi anumite ițe bine înrădăcinate despre sensul vieţii, despre felul în care ar trebui să ne purtăm cu semenii noştri. Familia mea, de pildă, crede că toţi oamenii merită să fie trataţi cu respect şi cu bunătate. Credem în grija faţă de orfani şi faţă de copiii săraci. Credem în ajutorarea animalelor fără stăpân şi în îngrijirea cu dragoste a animalelor de casă.

în încheiere, alcătuiţi lista de scopuri, atât individuale, cât şi scopuri pentru familie. De la dezvoltarea autocontrolului sau includerea într-o echipă sportivă până la creşterea unor copii dotaţi cu inteligenţă emoţională sau înfiinţarea propriei afaceri, scrieţi orice vă propuneţi pentru voi şi pentru familie, laolaltă cu viziunile celorlalţi

1

.PARENTI»C>O,

în momentul în care aveţi o listă COmplet5 credinţe şi scopuri, convocaţi o altă într J do V\L multe), la care să definitivaţi misiunea tamT^ tre. Redactaţi rezultatul final, rugaţi fiecare V familiei să îl semneze şi afişaţi-l într-un loc f^^ 1 | Recurgeţi la acel document ori de câte ori este rj ^ puţin o dată pe lună. **OleI C«1**

Pe măsură ce familia se măreşte şi copiii voştri cresc bine să revizuiţi şi să reevaluaţi misiunea anual. Astfel'' puteţi reînnoi şi vă asiguraţi că toată lumea este pe aceeaşi lungime de undă.

Acum, că ştiţi ce anume vreţi să construiţi, a venit momentul să vă daţi seama şi *cum* veţi construi. Tot ce aveţi de făcut este să detaliaţi planul întocmit, extinzându-lcapeo diagramă de flux. Luaţi fiecare valoare şi scrieţi cum o veţi transpune în viaţa voastră. De exemplu, punctele din lista pe care aţi alcătuit-o ar putea arăta aşa:

Tihnă: Nu ne vom implica în prea multe activităţi suplimentare şi ne vom asigura că avem destul timp liber pe care să-l petrecem împreună.

Blândeţe: Nu vom tolera vorbele sau faptele brutale. Daci un membru al familiei îl tratează pe un altul într-o manieră nedelicată, cel dintâi are obligaţia de a reînnoda reiat'„ şi de a face o faptă bună.

Procedaţi la fel în cazul credinţelor. Cum veţi trăi concordanţă cu credinţele voastre?

Credem în grija faţă de mediul înconjurător. Vom recicla, vom economisi energia electrică şi apa şi o dată pe lună vom strânge gunoaiele din comunitatea noastră.

*^^redern **că** toate **animalele merită să fie tratate cu bunăta- I ic pi" trei în trei luni ne vom oferi voluntari la adăpostul Kpc"fn< animale, lama vom duce la respectivul adăpost pă- I turi şi alte lucruri necesare. Ne vom îngriji cu multă dra-** MTnwfe de **animalele noastre de acasă.***

14 final, ocupaţi-vă de scopuri în acelaşi mod.

B Vreau să fac parte din echipa de baseball. Voi exersa în B fiecare zi şi îi voi cere sfaturi antrenorului.

■ ***Vreau să am o relaţie solidă cu copiii mei când vor fi mari.***

■ ***Le voi oferi respect şi iubire necondiţionată de-a lungul în-***

■ ***tregii copilării, având credinţa că mă vor trata şi ei la fel I când vor creşte.***

I Îmi doresc o căsnicie extraordinară. *Mă* ***angajez*** *să* ***corn munic eficient şi să îmi arăt dragostea în fiecare zi. Voi I îmbogăţi relaţia noastră prin timpul în care îi voi fi alături \/ cu adevărat.***

' Iată câteva întrebări care pot constitui punctul de plecare , pentru planul familiei voastre:

[1. Ce fel de familie vrem să fim? | 2. Ce valori vom cultiva? I 3. Ce fel de atmosferă ne dorim în casă? I 4. Ce gen de relaţii vrem să existe între noi? 5. Cine ne inspiră şi de ce?

Valoarea rutinei şi a ritualurilor

Chiar dacă este definită la masa de scris, cultura familiei voastre se construieşte în viaţa de zi cu zi. Rutina şi ritu- alurile sunt ingrediente vitale pentru cultura pe care o creaţi. Copiilor le priesc activităţUe p reVJ zlh . te, sistematice. Rutina îi ajută să se simtâ'i Cl% le oferă stabilitate emoţională, deoarece îşi d ^^ ţi în privinţa satisfacerii nevoilor emoţionale se „ ^ti adulţi. Astfel, copiii sunt liberi să îşi vadă de treabj^^ I să se joace şi să exploreze. Rutina ar trebui să fi e ^ şi flexibilă, un fel de ciclu zilnic adaptabil, nu uiT PI'CUti rigid stabilit minut cu minut. Pe măsură ce se obis cu ciclul lor zilnic, copiii încep să înţeleagă ce este imp^ tant pentru familie şi care este locul lor. învaţă ce însean™ responsabilitatea, cum să-şi poarte de grijă şi cum îşi ^ gestiona spaţiul în mod constructiv.

Menţinerea unei rutine zilnice constante îi poate ajuta pe copii să facă faţă evenimentelor stresante din viaţa lor, cum ar fi venirea pe lume a unui frate sau mutarea într-un alt oraş. Printre beneficiile rutinei se mai numă-

ră deprinderea de către copiii mici a bunelor obiceiuri de igienă cum ar fi spălatul pe dinţi şi pe mâini, dezvoltarea competenţelor de bază pe care le vor folosi în munca **lor ţi a abilităţii de gestionare a timpului, reglarea bioritmuluL Copiii care beneficiază de o rutină previzibilă înainte de culcare tind să aibă o oră anume la care li se tace somn în fiecare seară şi adorm mai uşor decât copiii care nu au rutină bine stabilită. Dacă adăugaţi alegeri la rutina de zi cu zi a copilului vos tru, îl ajutaţi să devină mai încrezător şi îi consolidaţi sen»**
mentul de control asupra ritmului său zilnic. Multe dint[fe] luptele pentru putere au loc deoarece copiii simt că [nU] deţin niciun fel de control asupra vieţii lor cotidiene s[aU] că acel control este insuficient. Oferindu-i copilului p°5' **bilitatea de a-şi controla într-o oarecare măsură rutina ritmul, reduceţi riscul de apariţie a luptelor pentru pute[re']**

Rutina ii ajută şi pe părinţi, **pentru** că **în general simplifică** desfăşurarea unei zile. **Ştiind** la ce **să se aştepte, copiii se vor** purta mai bine, ceea ce **implică mai puţin stres pentru** familie. **Rutina vă permite să vă achitaţi de sarcinile zilnice cu** mai **multă eficienţă şi să daţi mai puţine indicaţii, pe măsură** ce **copiii se obişnuiesc cu ea.**

Multe dintre luptele pentru putere au loc deoarece copiii simt că nu deţin niciun fel de control asupra vieţii lor cotidiene sau că acel control este insuficient.[1]**îiv**

Copiii mici ţi preşcolarii

Copiilor mici şi preşcolarilor le priește rutin – sebit. Pentru ei este bine să creați o diagramă”'„ docare să vă ajute să îi ghidați pe parcursul zilei Fol”[1]^ fotografii, cât şi cuvinte scrise, plasate în ordinea ** vor desfăşură acţiunile corespunzătoare, şi faceţi” la diagramă de mai multe ori pe zi. Ciclul vostru zii putea fi următorul: [1] n,c

[J]rîmbrăcare spălat pe dinţi mic dejun jocuri

lucru manual curăţenie prânz muzică joacă liberă

- **curăţenie**
- **baie**
- **poveste**

culcar

eStrecurarea unor mici ritualuri în rutina zilnică o va face mai distractivă pentru copil. Un cântec fredonat în timp ce îl îmbrăcaţi dimineaţa sau câteva ritualuri speciale desfăşurate în timp ce îi faceţi baie vă înveselesc ziua şi sporesc apropierea sufletească. Anunţarea din timp a tranziţiilor este o dovadă de respect faţă de copil şi vă ajută **să reduceţi impactul emoţional. „Plecăm din parc peste zece minute.” „Mai sunt cinci minute şi plecăm.” «Gata, trebuie să mergem. Cine ajunge primul la maşină?”**

Tot în scopul uşurării tranziţiei, rutina mai poate fi f°'0' sită, de pildă, atunci când vă lăsaţi copilul la şcoală sa« la grădiniţă. în fiecare zi puteţi să cântaţi acelaşi cânt* pe drum, să săriţi împreună până la intrare, să vă W râmas-bun cu o îmbrăţişare şi o sărutare, să spuneţi

1 **Cu timpul, li se formează de la sine un soi de rutină, iar noi nu trebuie decât să facilităm procesul, asigurându-ne, de exemplu, că au camere confortabile, care favorizează somnul, şi că hrănirea lor este previzibilă şi liniştitoare. La un moment dat, în funcţie de ritmul natural al bebeluşului , vostru, veţi putea alcătui o rutină satisfăcătoare atât pentru el, cât şi pentru familie-**

pare^n gpo: \f

aceeaŞ' **poezioară sau formulă bine cunoscută (de exemplu. »Pa*¹ puşi”) şi să vă faceţi cu mâna, zâmbind. După acest m>ᶜ**

tual previzibil, **copilul îşi va începe ziua cu sentimente**

■zitive.

ipiii de vârstă şcolară

upă ce încep şcoala, copiii îşi pot asuma mai multe ponsabilităţi, atât **pentru ei înşişi, cât şi în privinţa ediului lor. Ar fi util să stabiliţi câte o rutină pentru pierea la şcoală, teme, hobby-uri/sport, curăţenie, treburi nice şi culcare. Crearea unei rutine în jurul acestor enimente zilnice reduce stresul. Dacă, de pildă, există un loc special amenajat pentru efectuarea temelor şi o oră •bilită la care să le înceapă zilnic, cel mai probabil cer- rile legate de teme se vor reduce, în special atunci când rinţii sunt consecvenţi, blânzi şi pragmatici. Anumitor pii le plac listele pe care le pot bifa. Consultându-vă cu pîlul în momentul în care stabiliţi o asemenea rutină, curajaţi cooperarea.**

dolescenţii

dolescenţii trebuie să fie capabili să îşi gestioneze singuri tina, cu un minimum de supraveghere din partea voas- ă. S-ar putea să mai aibă uneori nevoie de ajutorul şi de drumarea părinţilor, dar, în general, la această vârstă ar ebui să fie bine adaptaţi la rutina familiei.

tualurile

Vorbeam anterior despre introducerea unor mici ritualuri, ·um ar fi cântatul în timp ce îmbrăcaţi copilul dimineaţa ˢᵃᵘ în drum spre şcoală. Ritualurile devin amintiri dragi, Pe care copilul vostru le va evoca şi le va preţui toată viaţa. ᴰʳ. Becky Bailey spune: „Scopul ritualurilor este formarea **unor legături sufleteşti. Ritualurile sacru, special pentru apropiere şi unitate ₀ ^ împreună în mod repetat, de pildă plimbarea'''' S cină sau prepararea prăjiturilor duminica se^ ^ S într-un ritual. Probabil v-aţi creat deja mai mul tT^^ care îi oferă copilului vostru diverse beneficii Dr^'¹”¹ Wolin, specialist în psihiatrie în** cadrul **Univ^ George Washington, afirmă: „Dacă aţi crescut**

pare^n gpo: \f

într-o^' lie cu ritualuri bine definite, aveţi mai multe şanse sâfelin adult puternic."[22] De asemenea, potrivit cercetătorii , copiii care au parte de ritualuri

în familie fac faţă maibim emoţiilor provocate de situaţii dureroase. În orice caz, $,,că prin ritualuri creaţi o identitate comună şi un sentiment de rânduială şi de apartenenţă.

în continuare vă propun câteva idei menite să vă stimuleze creativitatea, astfel încât să vă formaţi propriile ritualuri de familie.

. în fiecare an, de ziua lui, metoda de trezire a soţului meu era mânjirea cu unt pe nas, de către un membru al familiei. Oricât de ciudat ar părea, pentru el este o amintire preţioasă. Familia noastră nu a continuat tradiţia untului, dar am creat ritualuri aniversare ce includ o mulţime de baloane şi hârtie creponata fixată în locul uşilor, prin care se poate trece în I Ce aţi putea face pentru ca zilele de naştere ale celor dragi să fie cu adevărat speciale? • în preajma Halloween-ului, umflu mai multe baloane albe şi desenez pe ele feţe de

pare^n$_{gpo;}$ \f

fantome. Le agăţ pe lângă
casă, iar la lăsarea întunericului
ne luăm cu toţii echipamentul
de vânători de fantome şi
pocnim arătăril

ePerioada **Crăciunului este plină de ritualuri, cum** ar **fi strângerea jucăriilor vechi, pe care le donăm,** sau **căsuța din turtă dulce, care în fiecare an arată dezastruos.**
Eu am crescut cu doze repetate de scrabble și boggle". O seară de jocuri în familie este o idee grozavă, dar destul de greu de aplicat în agitația vieții noastre. Programați-o și închideți în seara aceea tot ce sună, țiuie sau vibrează, dacă nu face parte din joc! Cărțile cu povești citite înainte de culcare sunt minunate, însă băieții mei tânjesc după aventuri animate, inventate pe loc. Cosmosul proiectat de lampa lor de veghe a inspirat multe călătorii memorabile, în care am căutat comori, am înfrânt dragoni și extratereștri și am descoperit planete noi! în familia noastră, numărătoarea inversă de Anul Nou constă în baloane ce conțin biletele cu activități, sparte din oră în oră, un turneu anual în stilul *Câștigi în 60 de secunde* și un exces de confetti.

- **Este bine să creați ritualuri asociate perioadelor anului în care au loc schimbări, de pildă ritualuri legate de reînceperea școlii sau ritualuri pentru fiecare anotimp. Plantați semințe primăvara. Mergeți în excursii cu cortul vara. Vizitați o fermă de dovleci toamna. Mergeți la săniuș iarna.**

în fiecare seară, petreceți un anumit

interval de timp deconectați. Telefoanele și tabletele sunt interzise! Faptul că vă puteți baza pe acest timp petrecut împreună zi de zi va face minuni pentru copii și pentru întreaga familie.O cultură a păcii: stingerea rivalității dint

Când l-am născut pe cel de al doilea copil m aruncată destul de brusc, pentru prima oară în v' în hățișul relațiilor dintre frați. Fiind singură la^-^ îmi închipuiam fără niciun temei o convietuir» armo ni- oasa, în care tratn erau cei mai buni prieteni pentru l deauna. Poate că, la fel ca mine, și voi vi i-ați imagina"' copii ca pe cei mai buni prieteni, jucându-se și chicotind l împreună, ținându-se de mână la plimbare... Dar ap0| v-a izbit realitatea și v-ați pomenit arbitrând nesfârșitele lupte dintre frați. Nu trebuie să tolerați rivalitatea dintre copiii voștri în numele „normalității". Sigur, *este* normal ca doi copii care trăiesc sub același acoperiș să aibă din când în când neînțelegeri, însă cultivarea unor legături puternice între frați este esențială pentru menținerea păcii în casă și pentru crearea unei culturi pozitive a familiei. Este important să vă concentrați cu tot dinadinsul asupra reducerii la minimum a rivalității dintre frați, să vă învățați copiii cum să își gestioneze relația într-un mod pozitiv, cu respect, și să le asigurați un mediu în care relația lor să poată înflori.

Când vine vorba despre rivalitatea dintre frați, *deseori* ***părinții reaprind, fără să își dea seama, conflicte pe*** *care* ***s-au chinuit să le stingă zile întregi, dacă nu chiar ani.*** *Cu* ***siguranță am greșit și eu de multe ori, alimentându ^ rivalitatea. De atunci însă am învățat să fac pace între ei- În această secțiune vă voi împărtăși greșelile pe care le-a”[1] făcut și victoriile pe care le-am repurtat în încercarea de[a] crea o cultură a păcii pentru copiii mei.****Greșeala* ***numărul 1: Comparațiile***

Știam că **nu este o idee prea strălucită să îmi compar copiii,** dar **este greu să nu ne scape câte o comparație din când** ¡n când. **„Fratele tău se obișnuise deja cu olița la vârsta** asta. **Tu de ce complici lucrurile?” Cât de mult credeți că** m-au **ajutat aceste cuvinte să îl învăț să folosească olița și** să ii înduc **sentimente duioase față de fratele lui? Dacă ați** răspuns **„deloc”, aveți dreptate. Comparațiile pot avea două consecințe. Una este ostilitatea față de fratele „mai bun”, iar cealaltă este sentimentul de inadecvare sau stima de sine scăzută. Chiar și pentru copilul căruia comparația îi este „favorabilă” – dacă îi spuneți, de exemplu, că este mult mai responsabil decât fratele său – se creează o atmosferă de concurență. Dr. l.aura Markham, autoarea cărții *Părinți liniștiți, copii fericiți,* scrie: „Problema este că aceste comparații întăresc modul în care noi gândim despre copii și, în consecință, modelează felul în care ne purtăm cu ei. Poate chiar mai grav, fiecare comparație pe care o facem îi încurajează pe copii să se compare între ei.”[24] în loc să comparați, descrieți ce vedeți, ce vă place, ce ar trebui schimbat sau făcut, dar nu îi implicați pe ceilalți copii. în loc să întrebați „De ce nu poți și tu să-ți faci lecțiile fără scandal, ca fratele tău?”, spuneți-i ce are de făcut. „Ai lecții care trebuie terminate înainte să te uiți la televizor.”**

Greșeala numărul 2: Etichetarea

Când erați mici, se puneau etichete în familia voastră? Unul dintre frați era recunoscut fățiș drept „deșteptul”, sau „frumosul”, sau „talentatul”? Se pare că, fără să vreau, • am pus unuia dintre băieții mei eticheta „haiosul”. Nu

^ Y

am tacut-o zicând: „Hei, tu eşti haios r ' 1
■ i1 trr' •
tiu
nr,..
A fost mai degrabă o calificare implici^ râdeam mai mult de el şi îi spuneam lucruri d PetnC haios eşti!" Aproape de fiecare dată, fratele lur „Eu sunt haios?" în plus, de multe ori căuta să^N la nivelul aşteptărilor" prin trucuri menite să ^ ^ râdem la fel de mult.

efac'**sj**

Este o situaţie delicată: cum poate un părinte să el calităţile şi realizările unuia dintre copii fără a al^f^ concurenţa? în opinia mea, esenţial este să te asiguri cj fiecare copil se simte îndeajuns de iubit şi apreciat şicâ^ o părere bună despre el însuşi. Pentru noi, soluţia nu a fa să nu mai râdem de hazul copilului, ci să găsim la fratele lui ceva ce merita pus în lumină şi elogiat în egală măsuri

Victoria numărul 1: Recunoaşterea legăturii dintre fraţi

Am avut grijă să observ şi să pun în evidenţă momentele în care băieţii mei se purtau frumos unul cu celălalt sau se jucau frumos împreună. Exprimarea a ceea ce ţi-ai dori sa ţi se întâmple în viaţă este o strategie care merită încercată. Am citit despre ea în multe articole din sfera pozitivităţii şi s-a dovedit că funcţionează incredibil de bine. *Lucrurile* ***asupra cărora iţi concentrezi atenţia se înmulţesc în*** **viat«1** ***ta.*** **Câtă vreme m-am concentrat asupra rivalităţii copiilor. am avut parte de ea din ce în ce mai mult. Când m-an» concentrat asupra apropierii sufleteşti dintre ei, situaţi s-a îmbunătăţit semnificativ.**

Victoria numărul 2: Crearea unei atmosfere de echipa

Familia mea este o echipă, de aceea suntem solidari în l°c să concurăm între noi pentru stelute sau bife. Nu

ave«[1] tabele individuale cu treburile casnice, ci un singur tabel

B . wt ec hipei. întrunirile de familie săptămânale sunt ■ efice pentru crearea spiritului de echipă. în cadrul stor întruniri, avem cu toţii şanse egale de a ne spune -ea în legătură cu problemele apărute, cu planifi- ea vacanţelor etc. Dacă implici fiecare copil în săr- fetorirea celorlalţi, de exemplu rugându-l să te ajute cu (tcoraţiunile pentru petrecerea organizată de ziua frate- |i său ori să meargă la un spectacol la care participă cel (în urmă, mesajul transmis este: „Suntem toţi în aceeaşi Tradiţiile familiale şi rutina favorizează şi ele nosfera de echipă/familie.

ctoria numărul 3: Stabilirea unor limite clare

Copiii merită să se bucure de siguranţă şi de confort în isa lor, iar dacă rivalitatea dintre fraţi scapă de sub con- ol, casa poate deveni pentru ei orice altceva în afară de a refugiu sigur. Nu mă aştept ca fiii mei să se înţeleagă ine mereu, nici măcar să se placă tot timpul, dar am pretenţia să evite violenţa, sfidarea şi insultele. Mă aştept să rămână respectuoşi, orice ar avea de împărţit. Aceasta »te o limită pe care le-am explicat-o foarte clar. Stabileşte imite adecvate, care să reflecte respectul faţă de fiecare •ersoană din casă şi să creeze o atmosferă de toleranţă şi Iubire, nicidecum de rivalitate şi conflict.

'ând fraţii se ceartă, tu hotărăşti dacă intervii sau nu. Nu ste nevoie să le sari în ajutor de fiecare dată. Lasă- le timp >ă îşi rezolve singuri problemele, dar intervino dacă se ajunge la violenţă fizică sau verbală. Toţi copiii au nevoie să dobândească abilităţi de bază în vederea soluţionării :onflictelor. învaţă-i să vorbească respectuos, să folosească afirmaţii la persoana întâi şi să ia o pauză când se încing ■piritele, ceea ce ai învăţat şi tu în capitolul 4. Ţine totuşi

seama de faptul că **aceste abilități se** capătă **în dezvoltă doar începând cu o anumită vârstă Fii^”[1]'' * despre funcții ale creierului superior, copiii întotdeauna capacitatea de a aplica logica și raționam”[11 au] necesare. Oricum este bine** să **vorbiți despre** aceste **lu”[1'6]'' și să le încercați, dar nu** te **aștepta să le stăpânească de^' mult mai târziu. Continuă să îi înveți, să menții limite]' și nu te descuraja. (Despre stabilirea și aplicarea** limitele **vom discuta în capitolul 9.) Comunicarea și aplana^ pașnică a conflictelor le dau adesea bătăi de cap chiar și adulților – un motiv în plus să începi din timp educarea copiilor în această direcție. Cât de mult putem influența viitorul copiilor noștri!**

întrebări pentru discuții

1. **Ce fel de temperament ai? Ce temperament are partenerul tău de viață? Dar copilul? Cum puteți promova respectul și toleranța?**
2. **Așteptările, obiceiurile și atitudinile voastre corespund valorilor pe care le susțineți?**
3. **Care dintre activitățile frecvente ale familiei voastre ar putea deveni mai simple și mai plăcute prin introducerea unei rutine?**
4. **Există ceva care vă împiedică să puneți la punct o rutină constantă?**
5. **Care ar fi ritualurile pe care vi le doriți în cultura familiei voastre? Enumerați cel puțin cinci.**
6. **Vi se întâmplă să vă comparați copiii între ei? Ce puteți face pentru a evita comparațiile care le alimentează rivalitatea?**

1 **Expuneți planul într-un loc de seamă al casei, unde îl poate vedea întreaga familie.**

Este important să urmăriți și să evidențiați interacțiunile pozitive dintre copiii voștri. Faceți deja aceste lucruri? Vă angajați să le faceți zilnic și să observați orice schimbare, timp de o săptămână cel puțin?

ne în practică

La **temelia vieții de familie pe care ți-o dorești se află viziunea ta și a partenerului tău, precum și încrederea și apropierea sufletească pe care le cultivați atât în cuplu, cât și în ¡relațiile cu copiii. Când vă creați planul, vă așterneți vizi- tnea pe hârtie, pentru a o face cunoscută familiei. Cum Itoată lumea ia parte la întocmirea lui, planul vostru devine t) viziune pentru întreaga familie, oferindu-le tuturor scopuri și călăuzindu-i. Discutați frecvent despre acest plan. întrunirile de familie sunt ocazii perfecte de a-l revizui, bacă îl creați și îl lăsați într-un sertar, nu își va îndeplini menirea. Trebuie discutat și pus în practică în fiecare zi și invocat frecvent la întrunirile de familie, precum și în situațiile în care vă corijați copilul pentru că nu a respectat cele prevăzute. Păstrând planul într-un loc de seamă al I casei și vorbind des despre el, contribuiți la evoluția fami- I liei și la îndeplinirea visurilor voastre.**

PA*ENT INC

Pentru cele cinci ritualuri pe care „aH puns la întrebarea 5 de mai SUs f_{acet} enu”*$_f$ începeți imediat. Dacă, de exempl „„ P1an ^u * tradiția unei seri de jocuri în f_{am},U_e ^ bă și planificați-o pe prima ^ ^ Cumparaț, un joc de societate sau cău , % jocuri care credeți că i-ar bucura p_e cei dra^I '„N voastră față de noua tradiție va fi molipsitoare așadar asezonați comunicarea planului cu mult ° și optimism.

Dacă rivalitatea este o problemă în casa voastră, vă mand cărțile *Rivalitatea dintre frați*, de Adele Fata” Elaine Mazlish[25], și *Părinți liniștiți, frați fericiți, ami^* mai sus, scrisă de dr. Laura Markham. Cu următorii paș, veți porni pe calea schimbării radicale, la capătul căreiave află pacea.

1. Aveţi grijă ca prin vorbele şi faptele voastre să nu stârniţi involuntar rivalităţi între copii.
2. Găsiţi câte ceva de lăudat la fiecare copil.
3. Stabiliţi limite clare în privinţa violenţei fizice şi emoţionale. Pot apărea neînţelegeri, dar insultele, agresiunile şi hărţuirea de orice fel nu se justifică în nicio situaţie; subliniaţi, aşadar, că în familia voastră nu se tolerează astfel de lucruri. în capitolul aflaţi cum puteţi aplica limite fără să pedepsiţi.

care sunt

Nu doar momentele importante ale vieţii vă define* familia şi vă formează copiii, ci şi momentele obişnu^ ale fiecărei zile. Copilăria este compusă din mediu care trăiesc cei mici, tradiţiile de familie, relaţiile pe aceştia şi le creează şi rutina zilnică. Cât de norocoşi: copiii noştri să aibă părinţi care, cu dragoste şi tenac« ultură pozitivă a familiei, relaţii sănătoase şi zile e3Zâ, Suntem făuritori de copilării frumoase. Nu este ^"ftscinant să vă prezentaţi seară de seară cu o poves- d sărutaţi zgârieturi, să ştergeţi nasuri şi să legănaţi e'51 Har nu există muncă mai importantă decât cca a runci. Ull rinţilor, deoarece contribuiţi la construirea unui viitor ai bun pentru umanitate.

metodă pe care o folosesc pentru a reuşi să mă concen- – asupra scopurilor mele este scrierea a trei intenţii, la ceputul fiecărei zile. Ţin lista de intenţii pe coperta unui iet mecanic, iar caietul îl las pe masa din bucătărie, pe nde trec de multe ori pe zi. Scrieţi intenţii concise, sim- le, semnificative şi perfect realizabile. Gândiţi-vă la ziua are vă aşteaptă şi la ce aveţi de făcut pentru a aduce un ntiment de linişte şi pace în căminul vostru. Iată câteva exemple din care vă puteţi inspira pentru început:

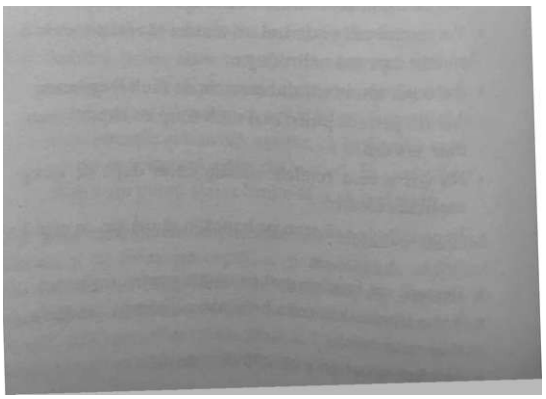
Voi aloca minimum 30 de minute pentru joaca dirijată de copil, acordându-i întreaga mea atenţie. Voi respira

adânc de trei ori înainte să reacţionez la o situaţie care mâ neliniştește.

- **Azi ii voi spune soţului meu cât de mult îl apreciez.**
- **Azi voi petrece puțin mai mult timp cu copilul meu, doar noi doi.**

Nu voi accesa reţelele sociale decât după ce merg copiii la culcare.
în parc, în loc să stau pe bancă, o să mă joc cu copiii mei.
Aseară voi face un gest romantic pentru soția mea.
Af ° să mănânc ceva hrănitor, nu resturi din farfurie celor mici.
VoI FACE SPORT CEL PUȚIN 30 DE MINUTE.PARENTING P02ITIV . Nu voi lăsa gândurile negative să mi se cuibăr«. re3Scâ în minte.

- **Azi voi alege dragostea.**
- **în seara asta mă voi răsfăţa cu o baie caldă şi Cu muzică de relaxare.**
- **Azi aleg să fiu fericit(ă).**



CAPITOLUL 7 0 nouă percepţie asupra copiilor

Un om este om oricât de mic ar fi.
Dr. Seuss

Căzusem pradă emoţiilor. De câteva zile mă simţeam tristă şi copleşită. într-un final nu mi-am mai putut stăpâni lacrimile. Băieţii erau ocupaţi cu joaca de-a supereroii, aşa că m-am dus în camera mea, m-am prăbuşit lângă pat, pe partea dinspre fereastră unde îmi închipuiam că nu voi fi văzută în cazul în care aventura supereroilor i-ar fi adus în pragul uşii mele, şi am început să plâng în hohote. Lacrimile au curs până mi s-au umflat ochii şi mi s-a înroşit nasul. Băieţelul meu de şase ani a intrat în cameră şi m-a privit în ochi. Şi-a dat masca jos, şi-a lăsat sabia pe pat şi, fără niciun cuvânt, s-a aşezat lângă mine şi doar m-a cuprins cu braţele. M-a ţinut aşa câteva minute, ochii lui blânzi şi îmbrăţişarea tandră spunând tot ce era de spus m asemenea momente. Aceasta este inima curată de copil.

Nu am văzut mereu ce suflet frumos are. Cu doar trei ani m urmă, povestea era cu totul alta. Eram aşa de absorbită de purtările lui necuviincioase, încât pierdusem din vede- re atât compasiunea cu care tratează toţi oamenii şi toate animalele, cât şi lumina care se revarsă din sufletul lui sen- SIbiL loată ziua îi corectam comportamentul, obligându-l întruna să ia pauze de tăcere. Credeam că trebu' măsuri la fiecare abatere, altfel copilul ar fi înţeles că scăpa basma curată când se poartă urât. Primisem ^^ mente în acest sens. Prin urmare, viaţa noastră era pj^ de lacrimi şi de lupte, iar mie îmi lipsea enorm acea le j tură de iubire care ne unise când era bebeluş. îmi doream din tot sufletul să îl ţin din nou în poală, să îl legăn, să il mângâi pe păr simţind cum mânuţele lui mă încolăcesc în realitate însă, ne luptam pentru control, mai distanţi ca niciodată. Cu inima frântă, am

început să caut răspunsuri, iar acele răspunsuri m-au condus la parentingul pozitiv.

Aplic acest tip de parenting de şase ani, nu perfect, dar cu perseverenţă. Totuşi, când fiii mei se poartă copilăreşte în public, când încep să râdă prea tare şi străinii din jur se holbează, încă simt că îmi ard obrajii şi nu îmi doresc decât sâ-i fac să tacă îndată. Apoi îmi aduc aminte din nou că nu este nimic mai firesc decât nişte copii copilăroşi şi că eventual, cumva, dacă am fi cu toţii puţin mai copilăroşi – dacă am râde ceva mai tare, dacă ne-am juca ceva mai mult, dacă am observa cu uimire vântul care ne mângâie feţele şi ne-am lua răgazul de a exprima acea senzaţie plăcută, dacă am putea să încetinim ritmul nebun al vieţii noastre de adulţi şi să privim din nou prin ochi de copil – poate am simţi mai multă bucurie.

Nu venim pe lume cu intenţii rele.

Mi-am dat seama că nu venim pe lume cu intenţii rele

.Copiii nu se nasc ca să ne epuizeze, să ne pună răbdarea |a ^fcer are sau sa ne scoata ^ ia no'cu nevoia Biubire, de apropiere sufletească şi de integrare. Şi totuşi M fQSt învăţaţi să îi silim să câştige aceste lucruri respec- Kdu-ne regulile şi supunându-se ordinelor noastre. Nu Boierim necondiţionat. Cum ar fi să o facem? Ce-ar fi să iplinim nevoile inimilor lor bune, fără să îi ameninţăm ¡odată că le vom răpi acele bucurii? Imaginaţi-vă o ¡neraţie de inimi împlinite!

aginaţi-vă o lume în care alegem să îi vedem pe copii htr-o altă lumină. Cum ar fi dacă i-am privi mereu cu irenerația şi uimirea primei întâlniri, când ne-au fost puşi braţe întâia oară? Ce-ar fi să nu mai permitem avertizărilor pesimiste despre „teribila vârstă de doi ani" şi altor nesaje alarmiste să ne intre în cap şi să ne distorsioneze jercepţiile?

utem privi motivaţiile copiilor noştri ca fiind pure, şi nu >erfide? îi putem vedea pe cei mici drept binecuvântări, rimise să iubească şi să înveţe? Sigur că putem, dacă ale- ;em să o facem. Modul în care ne percepem copiii determină relaţiile noastre cu ei.

Din nefericire, din cauza telului în care sunt priviţi copiii în cultura noastră, relaţiile cu ei sunt deficitare. Ni se pare că cerşesc atenţie când de fapt ei îşi doresc apropiere, că se agaţă de noi când caută iubire, că sunt neascultători când ei vor doar să învețe şi că ne sfidează când nu fac decât să 'Şi manifeste nevoia de a se dezvolta. îi considerăm manipulatori, vicleni şi egoişti, iar interacţiunile cu ei se bazea- ** Pe această viziune.

ʸem tendinţa de a ne limita percepţia despre copii la ᶜ°mportamentul lor.

Copiii înseamnă mai mult decât capacitatea lor de a d0rm neîntorşi toată noaptea. înseamnă mai mult decât disponibilitatea de a ni se supune imediat. Reprezintă mai mui, decât o notă luată la şcoală, mai mult decât o toană. Sunt mai mult decât comportamentul pe care îl afişează la Un moment dat, mai mult decât vedem la suprafaţă. Copiii sunt oameni – dezordonaţi şi frumoşi, nestăpâniţi şi miloşi, demni de a fi cunoscuţi, nu doar dirijaţi. Să analizăm mai îndeaproape ce înseamnă să fii copil, nu doar ce presupune creşterea lui.

Societatea se aşteaptă ca toţi copiii să se comporte cu maturitatea unor adulţi în miniatură, iar această aşteptare iraţională pune o presiune excesivă asupra părinţilor, care trebuie să se asigure că odraslele lor se poartă frumos, mai ales în public. Copiii nu sunt adulţi mici. Creierul lor mai are mult până la gradul optim de dezvoltare. Deseori îi pedepsim pentru ceva ce nu pot controla defel: un creier subdezvoltat. Presupunem că

au intenţii rele în ceea ce ne priveşte, dar realitatea este cu totul alta.

SĂ *analizăm mai îndeaproape ce înseamnă să fii copil nu doar ce presupune creşterea lui. '*

Aşteptându-ne să se comporte precum foarte dezamăgiţi când copiii se poartă ca pare că mulţi părinţi se consolează d i s c u t â n d c o p i măgirile lor cu alţi părinţi, uneori chiar în" despre deza" lor. Părinţii spun că astfel de discuţii îi ra.. |.rezent **sa** se

SUntem ^

;a copii- se simtă mai

K* mai **puţin** singuri. **Mă întreb, totuşi, dacă stau să se ^^fcscă la ce simt copu i lor când ¡1 ascultă.**

Rjltinw vreme am auzit fără să vreau următoarele afir- Kjgţii, toate făcute în prezenţa copiilor:

>ia aştept **să reînceapă şcoala", spunea o mamă. „M-a** Rebunit **toată vara!" Fiul ei era chiar alături, cu privirea ^pământ.**

>ilul dumneavoastră e cuminte? Doamne, al meu nu deloc! E un bebeluş plângăcios", se văita mama unui >ilaş în sala de aşteptare a pediatrului.

ti mei sunt nişte ţânci răsfaţaţi", îi declara o femeie veci- sale, în timp ce aşteptau la rând la casă, într-un maga- Copiii ei stăteau în cărucior, auzind prea bine mesajul.

riunul dintre acei copii nu a scos o vorbă. Niciunul nu a Rus răspicat: „Of, mamă, chiar mă faci să sufăr."

[liptul că nu sunt suficient de coerenţi ca să îşi exprime verbal sentimentele de durere şi de ruşine fără margini nu ¡înseamnă că nu le au.

De ce ni se pare admisibil să le vorbim atât de urât copiilor noştri sau să vorbim astfel despre ei în prezenţa lor? Avem impresia că nu pricep?

Cum este posibil să credem că nu vor înţelege cuvinte tăioase ca „ai mei sunt nişte ţânci , pe de altă parte, să ne aşteptăm să înţeleagă idei mai complexe, precum buna cuv iinţă în societate? Sau credem că vorbele noastre aspre ii vor motiva cumva? Este vorba, din nou, despre condiţionarea culturală. Din păcate, cultura noastră admite un asemenea comportament faţă de eopiL De fapt, parcă lumea aşteaptă de la noi să ne plângem, povestind cât de enervanţi sunt copiii noştri şi câ

de multe trebuie să sacrificăm pentru ei. Se par$_{e\ c}$j metodă de apropiere între părinţi. Cu toate acestea eu opun ideii că înjosirea copiilor în prezenţa lor i-ar $_{mo}$^J cumva să fie mai buni. Dacă ruşinea funcţionează vreodar ca motivaţie, preţul plătit este mare.

Dr. Brene Brown studiază ruşinea, vina şi vulnerabilitatea de doisprezece ani. în cartea sa *Darurile imperfecţiunii* autoarea afirmă: „Ruşinea, vinovăţia, lipsa de respect, trădarea şi refuzul afecţiunii distrug înseşi rădăcinile din care creşte iubirea."[26] Şi cuvintele tăioase? Sunt nocive. Brown comentează amar: „Ruşinea distruge încet acea parte din noi care crede că suntem capabili să ne schimbăm."[27]

E o idee importantă, care merită atenţia noastră. Ca orice om, copilul este mult mai dispus să coopereze dacă este tratat cu respect şi cu bunătate. Noi, adulţii, nu reacţionăm bine când ni se vorbeşte urât sau când suntem trataţi ireverenţios. Ar fi exagerat să credem că nici copiii nu reacţionează bine la un astfel de tratament? Gândeşte-te cum te-ai simţi dacă o persoană dragă ar vorbi despre tine cu atâta lipsă de consideraţie în faţa prietenilor sau dacă te-ar ameninţa exact când eşti la pământ. Mă îndoiesc că te-ar motiva în vreun fel; cu toate acestea, rareori stăm să ne gândim cum se simt copiii când sunt trataţi aşa. Suntem obişnuiţi să îi considerăm mai degrabă inferiori decât neexperimentaţi, când de fapt asta sunt: oameni lipsiţi de experienţă, care se străduiesc să se descurce cât mai bine cu ceea ce au $_{P}$ri$_{mil\ până}$ ^ $_{n,\ De}$ ce să ne aşteptăm la mai mult?

Dacă ne dorim să creăm legături durabile cu copiii noştri,

trebuie să îi privim cu totul altfel. Avem nevoie **de o transformare culturală radicală în ceea** ce pri**noastră asupra copiilor, transformare care începe cu tine ■ cu mine. Putem presupune că au intenţii bune, nu rele. Putem să vedem în comportamentul lor comunicare, nu manipulare.**

Mută-ţi atenţia de la zarva societăţii la şoaptele propriei inimi. Nu sunt tirani. Nu sunt duşmani. Sunt copiii noştri dragi.

Nu trebuie să te lepezi de vocea ta lăuntrică. Mută-ţi atenţia de la zarva societăţii la şoaptele propriei inimi. Nu sunt tirani. Nu sunt duşmani. Sunt copiii noştri dragi. îţi voi dezvălui acum un adevăr eliberator pe care l-am descoperit: tandreţea este bună. De fapt, iubirea nu ar trebui să fie dură. Tratându-ţi copilul cu tandreţe, nu îi oferi ocazia de a te călca în picioare, ci de a călca alături de tine. Când îţi este alături, aude tot ce îi spui. Când îi eşti alături, îi poţi îndruma paşii. Tandreţea este calea spre apropierea sufletească, iar apropierea sufletească este cheia parcntin gului. Şi totul începe cu alegerea de a ne vedea copiii altfel.

Dacă intenţionăm să ne vedem copiii altfel, trebuie să ne schimbăm şi perspectiva asupra rolului nostru de părinţi, în loc să fim autoritatea strictă (rol pe care ni-l asumăm cand ni se pare că fiii şi fiicele noastre pornesc pe un drum greşit), putem îmbrăţişa un rol care favorizează mult mai mult **apropierea sufletească, acela de dascăl şi îndrumător, în loc să îi pedepsim aspru (datorie pe care o considerăm**

necesară pentru a-i transforma în copii bu **cei care ii încurajează mereu (pentru că înţelegem**
deja copii buni).

Gândeşte-te puţin. Oamenii din viaţa **noastră văd** frumuseţea dincolo de defecte, care **continuă** să lumina dinăuntrul nostru când noi vedem doar **¡ntuiJif** sunt cei care ne scot din abisurile sumbre. Sunt cei cate ne ajută să ne vedem din nou frumuseţea şi lumina. Ai o astfel de persoană în viaţa ta? Cu toţii avem nevoie de cineva care să ne vadă lumina şi să o reflecte, astfel încât să o vedem şi noi. Aşa ar trebui să fie părinţii.

Te întrebi, probabil, cum îmi merge mie. Cum se descurcă băieții mei? Ei bine, nu pot spune că sunt perfecți. De altfel, nici eu nu sunt. Dar pot spune că sunt oameni frumoși. Fiul meu cel mare a folosit banii strânși de ziua lui de naștere pentru a-i cumpăra un cadou fratelui său. „Eu am destule și vreau doar să-l văd fericit pe fratele meu”, mi-a spus. Tot el sponsorizează un copil nevoiaș prin intermediul organizației Compassion International-l și lucrează în fiecare lună pentru suma necesară sponsorizării. îmi spune că ar vrea să îi poată sponsoriza pe totL Anul trecut, de Crăciun, văzând că le umplusem șosetele cu cadouri și că a mea era goală, cei doi băieți pe care i-am crescut cu blândețe și-au asumat sarcina de a-mi umple pe ascuns șoseta cu bilețele în care îșI exprimau dragostea și cu ce le mai rămăsese din dulciurile primite dc Hallowcen. Acesta nu prea este comportamentul unor „țânci răsfățați și neobrăzați”.

Vezi tu, pentru unii părinți, succesul se măsoară în note, în laude pentru bună purtare primite de la martori ocazionali, în camere curate sau în tabele completate cu treburi

casnice, dar pentru mine măsura succesului o dau bunătatea și compasiunea. Până acum, pot spune că parentingul pozitiv a fost, fără îndoială, un succes. Deși fiii mei chiar iau note mari și se „poartă bine”, ceea ce contează este că dau dovadă de empatie și de compasiune, fiindcă acestea sunt darurile pe care vreau să le ofer lumii. Ele le lipsesc oamenilor cel mai mult. Casa noastră este un refugiu sigur. Cu toate că se mai ceartă uneori, copiii mei iartă repede și merg mai departe. Sunt cei mai buni prieteni și am certitudinea că se vor sprijini mereu. Au încredere în noi. Și noi avem încredere în ei. Suntem apropiați și fiecare știe că este iubit. Chiar nu aș putea cere mai mult.

Întrebări pentru discuții

1. **Cum îi percepi pe copii? Cum afectează această percepție felul în care îi tratezi?**
2. **Simți presiunea concepției potrivit căreia copiii ar trebui să se comporte ca niște adulți, mai ales în public? Purtările lor copilărești te stânjenesc? Adevărata problemă o reprezintă purtările lor sau așteptările tale?**

Cum le vorbeşti altor persoane despre copiii

tăi când sunt şi ei de faţă? Foloseşti cuvinte reconfortante sau distrugătoare? înainte să deschizi gura, poate că ar fi util să aplici următorul filtru: *cum m-aş simţi dacă s-ar vorbi aşa despre mine?*

Pune în practică

Schimbarea percepţiei asupra fiului meu cel mare şi comportamentului său a fost primul pas important p$_e$ care l-am făcut când am trecut la parentingul pozitiv. gata să promiţi solemn că vei fi acea persoană din viaţa copilului tău care îi vede întotdeauna lumina şi i-o redă, **reflectând-o? Poţi începe căutând motivaţii pozitive, chiar şi atunci când copilul face ceva „rău".**

Când consideri că purtarea copilului a avut o motivaţie negativă, ţi se activează declanşatorii emoţionali. Poţi simţi mânie, ruşine sau frustrare şi este posibil să te îngrijoreze gândul că va deveni un om rău când va fi mare, dacă nu îl faci să se schimbe imediat. în această stare emoţională, poţi justifica suferinţa pe care i-o provoci acum spunându-i că este spre binele copilului pe termen lung. Prin urmare, acum îl certi, scoţându-i în evidenţă defectele şi făcându-l să se simtă inferior. Din ncfcricire, pentru că răsfrângi asupra lui lucrurile negative pe care le vezi în el, copilul poate încorpora această perspectivă negativă în concepţia lui despre sine, considerându-se un om rău. Ne comportăm în acord cu imaginea pe care **o avem despre noi, aşadar întregul proces poate deveni un cerc vicios.**

Ne comportăm în acord cu imaginea pe care o avem despre noi. **pe de altă parte, dacă alegi să vezi intenţii pozitive,** înseamnă **că înţelegi că fiul sau fiica ta nu este un** om **rău,** numai **că are nevoie de îndrumare în situaţia respectivă. Cu toate că în continuare îi corectezi comportamentul, tonul şi atitudinea ta sunt complet diferite, doar pentru că îi priveşti intenţiile cu alţi ochi. Având sentimentul că este un om bun, cu motivaţii pozitive, care a făcut doar o alegere greşită, poţi corecta cu multă compasiune, ceea ce îi permite copilului să asimileze fără a-i afecta conceptul de sine, aflat în plină dezvoltare.**

Să privim acum acelaşi scenariu din două perspective diferite. Mason vine în fugă să te anunţe că sora lui, Mia, a vărsat pe jos suc roşu. Mia spune că nu a vărsat! Are buzele roşii, semn că a băut suc roşu.

Intenţie negativă: Mia este o mincinoasă mică şi vicleană! „Mincinoaso! Văd că eşti murdară de suc la gură. Mason a fost cinstit. Tu de ce nu eşti cinstită cu mine? M-ai dezamăgit foarte tare. Nu este bine să minţi.”

„Mincinoasă” nu este eticheta pe care vrei să i-o aplici. Când un copil crede că este mincinos, devine mincinos. Apoi, dacă este pedepsit pentru minciuni, devine un mincinos viclean. Este o prevestire care se îndeplineşte de la sine! Tocmai ai creat condiţiile pentru ca lucrurile care te înspăimântau să se întâmple.

Intenţie pozitivă: fetiţa nu vrea să dea de bucluc sau să mă dezamăgească. „Hmm. Văd nişte buze roşii, parcă ar cireşe. Eu apreciez cinstea. Nu cumva ai băut suc şi s-a vărsat accidental? Uneori îmi scapă şi mie lucruri fără să vfeau. **Nu-i mare scofală. Trebuie doar să curăţăm. Hai să mă ajuţi!”**

PARENTING P02rriv

Nu ţi se pare că tonul diferă mult în cele două scenarii? i finalul primului, Mia se crede probabil un om îngrozjtor în cel de-al doilea scenariu, s-ar putea

simți puțin vinovată pentru că a vărsat sucul, dar în niciun caz nu este umilită sau făcută de ocară. Curăță unde a murdărit și i se iartă totul.

Să ne îndreptăm puțin atenția și asupra lui Mason, care tocmai și-a „turnat" sora, acuzând-o că a vărsat sucul. Aceasta este o situație care ar putea să favorizeze rivalitatea și să încurajeze pâra, iar în primul scenariu exact așa se și întâmplă. Băiatul este lăudat pentru cinstea lui. Prin urmare, ar putea căuta noi ocazii de a-și turna sora. De partea cealaltă, pe lângă faptul că se simte prost, pun pariu că Mia îi poartă ranchiună fratelui ei. În al doilea scenariu, Mason este doar martor la rezolvarea unei probleme. Văzând că problemele sunt menite să fie rezolvate, nu să genereze pedepse, el învață că pâra nu are nicio valoare, în plus, rivalitatea dintre frați nu este alimentată, fiindcă Mason nu este pomenit în discuția cu Mia.

Ce ai de făcut: caută motivaţiile pozitive din spatele comportamentului copilului. Dacă tu crezi că este un om bun şi chiar îi arăţi asta, atunci o va crede şi el.CAPITOLUL 8

Cum să creştem copii sănătoşi din punct de vedere emoţional

O generaţie formată din părinţi care iubesc profund ar schimba creierul următoarei generaţii şi, prin aceasta, lumea.

Dr. Charles Raison

După cum menţionam în capitolul 4, mulţi dintre noi am învăţat să oferim numai iubire condiţionată. Ni s-a indus ideea că iubirea necondiţionată este un semn de „slăbiciune" şi că îi strică pe copii, astfel că multe dintre practicile noastre convenţionale de creştere a copiilor pornesc de la ideea că nu trebuie să fim prea tandri cu ei. Există tot felul de teorii înspăimântătoare care prezic ce se poate întâmpla dacă suntem „excesiv de îngăduitori" cu copiii. Părinţilor le este greu să ignore toată hărmălaia şi să îşi asculte doar intuiţia.

Aş vrea să subliniez încă o dată faptul că parentingul pozitiv nu înseamnă cocoloşirea copiilor, protejarea exagerată ª sentimentelor acestora în încercarea de a ne asigura că iu se supără niciodată, şi nici lipsa oricăror limite. Scopul este să avem copii sănătoşi din punct de vedere emoţional, lar 'ubirea necondiţionată este esenţială pentru sănătatea emoţională şi pentru sentimentul propriei valori.

Psihologul Cari Rogers a înţeles nevoia de iubire nec$_{0n}$ diţionată, pe care el o numea *acceptare pozitivă necon-diţionată.* în opinia sa, experienţele din copilărie rep$_{rez}$i$_{n}$. tă una dintre cele două surse principale care influenţează felul în care ne percepem pe noi înşine, cealaltă sursă fii$_{nc}$j evaluarea de către alţi oameni. Potrivit lui Rogers, vrem să ne simţim şi să ne comportăm astfel încât să rămânem fideli imaginii pe care o avem despre noi. El considera că un copil are două nevoi fundamentale: acceptarea pozitivă din partea celorlalţi şi sentimentul propriei valori.

cum ^

în concepţia lui Rogers, un copil care se consideră valo-

rosface faţă cu brio provocărilor, acceptă eşecurile şi nefericirea care se ivesc uneori şi este deschis faţă de alţi oameni, pe când copilul care consideră că nu are suficientă valoare evită provocările, nu poate accepta că viaţa înseamnă câteodată durere şi este defensiv şi rezervat în raporturile cu ceilalţi. Rogers era de părere că sentimentul propriei valori rezultă iniţial din interacţiunile copilului cu mama şi cu tatăl lui.

în plus, considera că avem nevoie de acceptarea celorlalţi. Avem nevoie să ne simţim preţuiţi şi respectaţi, să primim afecţiune, să fim iubiţi. Rogers făcea distincţia dintre acceptarea pozitivă necondiţionată şi cea condiţionată. Acceptarea pozitivă necondiţionată este iubirea necondiţionată, prin care părinţii îl acceptă pe copil aşa cum este, pe deplin, şi nu îşi retrag aprecierea când copilul face ceva rău sau când greşeşte.

Acceptarea pozitivă condiţionată înseamnă că **acel copil se bucură de aprobare** doar **când** îndeplineşte **aşteptările** părinţilor **în ceea ce** priveşte comportamentul. Aprobarea **îi este retrasă când face greşeli. Aşadar, copilul nu este • bit pentru ceea ce este, ci cu condiţia ca purtarea lui să** îi **facă fericiţi pe părinţi.-”**

Întrucât **iubirea necondiţionată şi sănătatea emoţională merg mână în mână, cred că a venit vremea să lăsăm în urmă practicile convenţionale care impun privarea copiilor de iubire, afecţiune şi acceptare şi să îndrăznim să îmbrăţişăm parentingul necondiţionat. Eu îl numesc iubire curajoasă, fiindcă într-adevăr ne trebuie curaj pentru a sta împotriva curentului. Ne trebuie curaj pentru a avea încredere oarbă. Ne trebuie curaj pentru a renunţa la vechile obiceiuri. Lumea are nevoie de părinţi curajoşi, care să educe copii sănătoşi din punct de vedere emoţional.**

A venit vremea să ne răzvrătim împotriva metodelor care le produc daune emoţionale evidente copiilor noştri. Din

păcate, cele mai noi tendințe par să se îndrepte în direcția opusă. Rușinarea și umilirea copiilor în numele disciplinei sunt promovate ca metode bune de creștere a copiilor. Criticăm în termeni duri hărțuirea și intimidarea din școli sau de pe internet, dar le folosim la noi acasă. Când oricine altcineva în afară de părinți face copiii de rușine, îi umilește sau îi hărțuiește, recunoaștem daunele emoționale grave cauzate de acest comportament și legătura lor cu sinuciderea; când vine vorba despre părinți însă, același comportament este pur și simplu educare și, dintr-un motiv sau altul, devine normal.

A venit vremea să ne răzvrătim împotriva metodelor care « produc daune emoţionale evidente copiilor noştri. PARENT,i ^ ,IV

Nu este normal. Dacă ne-am angajat să ere sănătoşi din punct de vedere emoţional, trebuie deoparte teama că iubirea necondiţionată ii va s^^ acest scop, este important să înţelegem ce înseamnă i k rea fără condiţii, pentru că de prea multe ori, după pi,",' mea, o confundăm cu iubirea fără limite. Probabil se ere/ că iubirea necondiţionată înseamnă că orice comporta ment scapă necorectat, fiind răsplătit cu o îmbrăţişare Accasta este o percepţie falsă, alimentată de atitudinea alarmistă care ne face să punem mare preţ pe „duritatea din dragoste".

Este posibil, chiar necesar, ca iubirea necondiţionata şi corijarea să coexiste. Arătându-i copilului că limitele tale sunt solide, constante şi de nezdruncinat, îţi dovedeşti calităţile de lider şi îi câştigi respectul. Arătându-i ca iubirea pe care i-o porţi este şi ea solidă, constantă şi de nezdruncinat, îi consolidezi sentimentul propriei valori.

Este posibil, chiar necesar, ca iubirea necondiţionată şi corijarea să coexiste.

Pe lângă manifestarea iubirii necondiţionate faţă de copil, există numeroase metode de a-i consolida sentimentul propriei valori. Iată câteva dintre ele:

. Fă **gesturi tandre.**

. Foloseşte un limbaj corporal pozitiv: apleacă-te înspre copil când îl asculţi, priveşte-l în ochi în timp ce vorbeşte, zâmbeşte, încuviinţează din cap, tâ câte un semn de aprobare cu degetul mare, bate palma cu copilul etc.

Foloseşte **cuvinte de încurajare şi de susţinere şi vorbeşte frumos despre copil când discuţi cu alte persoane.**

. Oferă-i întreaga ta atenţie în fiecare zi, pentru a te apropia sufletește de el, dar şi când îţi vorbeşte, şi primeşte-l cu căldură când intră în cameră. . Creează un mediu pozitiv în care să se simtă liber să fie el însuşi.

. Inoculează-i sentimentul de apartenenţă, atât prin crearea de legături strânse şi tradiţii de familie, cât şi prin implicarea copilului în comunitate şi în grupuri din afara familiei restrânse, cum ar fi cercetaşii, 4-H[w], echipe sportive etc.

- **Asigură-te că aşteptările tale corespund abilităţilor copilului şi nivelului său de dezvoltare.**
- **Creează o atmosferă în care copilul poate să îşi exprime părerile şi să îşi manifeste sentimentele, un mediu în care ştie că va fi ascultat şi respectat.**
- **Oferă-i independenţă şi responsabilităţi adecvate vârstei.**

în cazul în care copilul tău dă semne că nu se apreciază suficient, începe să îi cultivi zilnic sentimentul propri- [e)] valori, oferindu-i iubire necondiţionată şi aplicând [in] acelaşi timp celelalte idei prezentate în acest capitol. Transformă-i greşelile în ocazii de a învăţa şi de a se dez- [v]olta, pune-i în evidenţă calităţile deosebite, acceptă-l [CUm] este şi transmite-i în fiecare zi următorul mesaj: -Te iubesc, te iau în seamă, cred în tine, contezi." Mai jos [am] [er]umerat câteva semne care, odată identificate în [PARENTI]NG comportamentul copilului, te avertizează că are u l cu sentimentul propriei valori. [ettl]e|

- **Evită provocările.**
- **Renunţă uşor.**
- **Are ticuri nervoase.**
- **Este retras.**
- **Face scene frecvent.**
- **îl preocupă prea mult sau este prea sensibil la părerile celorlalţi.**
- **Face comentarii negative despre el însuşi sau despre alte persoane.**

Cultivarea stimei de sine are un rol important în creşterea unor copii sănătoşi din punct de vedere emoţional, dar nu este singurul factor implicat. Se

consideră în general că experienţele copilăriei sunt cruciale pentru sănătatea emoţională, aşa cum este şi ataşamentul puternic. Experienţele trăite în familie au, la rândul lor, un rol vital. Relaţiile şi experienţele pozitive din familie determină un nivel bun al sănătăţii emoţionale. Comunicarea pozitivă este şi ea un ingredient important în familiile bine adaptate. Fiecare dintre aceste subiecte a fost abordat în cartea de faţă, ceea ce înseamnă că ai ajuns departe în ceea ce priveşte creşterea unui copil sănătos din punct de vedere emoţional. Alţi factori care influenţează sănătatea emoţională, despre care nu am discutat până acum, sunt şcoala, interacţiunile sociale din afara casei şi constituţia genetică.

[P°Z!îlv|

Părinţii conştienţi fac alegeri conştiente în privinţa educaţiei copilului lor. înainte de a lua o hotărâre, studiaţi toate opţiunile şi cântăriţi cu grijă avantajele şi dezavantajele. Cea mai apropiată şcoală de stat nu este singura variantă. Oricee copilul vostru se poate dezvolta dacă păstraţi o ati- ' ªt'dine po/.tivă, dacă il susţineţi şi îl încurajaţi permanent i¹ ',,ıd'ıad lăsaţi deschise căile de comunicare. Oferiţi i ocazii de a se implica în activităţi precum sportul, voluntariatul, diversele cluburi, artele plastice şi muzica, prin care poate beneficia de interacţiuni sociale pozitive. Nu în ultimul rând, ajutaţi-l să capete inteligenţă emoţională, abilităţile de care are nevoie pentru a-şi identifica şi gestiona propriile emoţii şi pentru a recunoaşte şi înţelege emoţiile celorlalţi

Ca să **îşi atingă potenţialul maxim, copilul trebuie să aibă un nivel bun al sănătăţii emoţionale. Trebuie să se simtă apreciat, respectat şi iubit necondiţionat de către părinţi. Noi îi formăm sentimentul propriei valori, lucru de care ar fi bine să nu uităm nicio clipă. Lăsaţi deoparte metodele care dăunează stimei de sine a copilului şi învăţaţi tehnici de parenting care ii întreţin sănătatea emoţională, împreună putem creşte o generaţie de copii care ştiu ce înseamnă plenitudinea, trebuie doar să avem suficient curaj ca să încercăm.**

întrebări pentru discuţii

1. Care sunt temerile tale în legătură cu iubirea necondiţionată?

Evaluează-ţi copilul: sentimentul propriei valori este pozitiv sau negativ? [3]- Discutaţi despre lucrurile pe care le faceţi în prezent şi care fie îl stimulează, fie îl sabotează pe copil. Cum vă puteţi îmbunătăţi comportamentul în această privinţă? [4] Discută cu partenerul tău de viaţă despre modalităţi [a vă] asigura că iubirea necondiţionată şi corijare

acoexistă. Mai precis, cum puteţi să vă cori lul astfel încât mesajul transmis să fie „ai fj^^' rău", în loc de „eşti rău"? ^

Pune în practică

Ai pus în practică informaţiile din acest capitol încă de cj^ ai început să citeşti cartea. Unul dintre numeroasele be^ ficii ale parentingului pozitiv este sănătatea emoţionali excelentă. Şi sănătatea ta emoţională contează! Iată câtevj recomandări pentru a o îmbunătăţi:

. Lărgeşte-ţi cercul de prieteni. Este important să ai un grup de sprijin format din oameni optimişti, carete încurajează.

- **Descoperă-ţi pasiunea. Grădinăritul, colajele, pictura, colecţiile – ce te atrage?**
- **Meditează, roagă-te şi/sau practică yoga. Astfel poţi scăpa de stres în mod natural, ceea ce îţi va îmbunătăţi starea de spirit.**
- **Refuză supraîncărcarea. Eşti doar un om. Nu încerca să munceşti cât zece!**
- **Renunţă la autocritică. Tratează-te aşa cum te străduieşti să îţi tratezi copilul: cu empatie, respect şi delicateţe.**
- **Implică-te în activităţi care te fac să te simţi bine în pielea ta. Fii voluntar la un adăpost pentru animale sau strânge conserve pentru o bancă de alimente. Ajutorul oferit altora creşte stima de sine.**

. Priveşte viaţa cu optimism şi exprimă*-ţi recunoştinţa* ***. Nu îţi voi spune să dormi suficient,*** *fiindcă s-ar* ***putea sa arunci cartea cât colo. Eşti părinte. înţeleg. încearcă sa dormi măcar un pic.Oglindă, oglinjoară***

0 metodă **distractivă de a dezvolta inteligenţa emoţională a** copilului **este următoarea: spune-i să se uite în oglindă şi să exprime cu ajutorul inimicii cum ar reacţiona în situaţiile de mai jos.**

1. **Ţi-a căzut cornetul de înghețată, (tristeţe)**
2. **Pleci în vacanţă, (entuziasm)**
3. **Un prieten nu poate veni pe la tine. (dezamăgire)**
4. **Auzi un zgomot înspăimântător, (frică)**
5. **Cineva ţi-a furat jucăria, (mânie)**
6. **Deschizi un cadou. Este exact ce îţi doreai! (surpriză)**
7. **Nu poţi să-ţi legi şireturile, (frustrare)**
8. **Alergi de o oră. (oboseală)**

Inventează altele!Simulări

Roagă-ţi copilul să simuleze situaţii care îl fac să

- **Fericit**
- **Frustrat**

se simtă:

Dezamăgit Sfios

Emoţionat

Obosit

Surprins

Trist

Entuziasmat Speriat

- **îngrijorat . Vesel Mânios Mândru Ruşinat**

CAPITOLUL 9 înlocuirea pedepselor cu soluţii

Prin disciplină ajutăm copilul să rezolve o problemă. Prin pedeapsă ii facem să sufere pentru că are o problemă.
L. R. K**NOST**

Din clipa în care înțelegem că un comportament inadecvat este de fapt un strigăt de ajutor, un mijloc prin care copiii ne transmit că au o problemă lăuntrică, avem libertatea de a lăsa în urmă pedepsele. Prin definiție, pedeapsa este suferință provocată în mod intenționat. Când pedepsim, sperăm că suferința va fi suficient de mare încât să-l determine pe copil să se gândească de două ori înainte de a-şi repeta fapta.

Suntem obişnuiţi să ne educăm copiii prin durere. Vorbe aspre. Plesnit peste mână. Câte o palmă peste fund. Durere fizică. Durere emoţională. Durere socială. Ne amăgim gândindu-ne că procedăm bine pentru că obţinem rezultate. Sigur că le obţinem – o vreme, cel puţin –, deoarece copiii au o nevoie biologică de a fi

apropiaţi de părinţii lor Şi
se sperie când acea
apropiere pare ameninţată.
Este în firea noastră să
încercăm să evităm
durerea, deci copilul se
Poate conforma de teama
suferinţei provocate de
părinţi

Adevărul este că nu e deloc metoda optimă de învăţare pentru copii. Durerea, teama şi ameninţarea distanţării de una dintre cele mai importante persoane de care su$_m$ ataşaţi stârnesc o reacţie de tipul „luptă sau fugi", neimplicând creierul raţional şi inhibând, de fapt, învăţarea.

Caută soluţii hi loc Je pedepse.

Este important să punem sub semnul întrebării nu doar eficienţa pedepselor, ci şi convingerile care stau adesea la baza lor, mai exact concepţia potrivit căreia copiii sunt răi în fond şi vor face fapte rele dacă nu planează asupra lor ameninţarea pedepsei. Această concepţie negativă despre copii distorsionează felul în care le percepem comportamentul şi ne diminuează empatia faţă de experienţele lor. Mai mult decât atât, convingerea că sunt răi din naştere oferă minţii noastre o justificare prin care ne îngăduim să le facem rău copiilor pentru a-i ajuta să devină buni; astfel putem porni pe un drum înşelător, care conduce la distanţare şi la ruperea legăturilor sufleteşti.

Vreau să subliniez încă o dată că parentingul pozitiv nu este o abordare permisivă. Firește, alegerile pe care le facem au consecințe în viața noastră, aceasta fiind o lecție importantă, pe care copiii trebuie să o Wt» I Jneori. con-

fruntarea copilului cu consecinţele propriilor greşeli poate face parte din soluţie. Scopul, însă, nu este ca pedeapsa să devină soluţia universală, prima opţiune pentru gestionarea fiecărei abateri.

soluții în loc de pedepse. Copiii trebuie să învețe tm să îşi i"ᵉP^{are} g^{re}ʔ^{e,ile}ᵢ nu doar să P$^{lăteasc\check{a}}$ pentru ele.

Mu uita obiectivul **pe termen lung: formarea unor adulți** capabili, **buni, sănătoși din punct de vedere emoțional, nu doar a** unor **copii temporar cuminți. Părinții își doresc o** cuminţenie **temporară pentru că le rezolvă problema** în **acel** moment. **Totuși, dacă nu îi instruiesc corespunzător pe copii, problema va reapărea, şi nu doar o dată. Dacă ajungi să îl înspăimânți atât de tare cu pedepsele încât să nu își mai repete greșeala, nu ai**

reuşit decât să îţi înveţi copilul ce să nu facă. Va rămâne cu un gol destul de mare în educaţia lui.

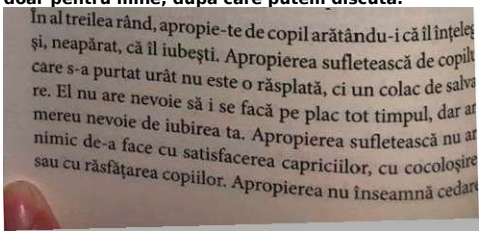
0 altă problemă constă în faptul că, dacă reacţia ta automată este pedepsirea, pierzi complet din vedere cauza fundamentală a abaterii, ratezi şansa de a-ţi înţelege copilul şi de a te apropia de el, scapi ocazia de a-l învăţa ceva şi îl privezi de răspunderea pe care ar fi trebuit să şi-o asume pentru faptele lui. Refuzându-i un privilegiu, dându-i o palmă sau trimiţându-l pe scaunul destinat pauzelor de tăcere, în fond ai luat asupra ta răspunderea pentru faptele copilului. Ai considerat că este de datoria ta să corectezi problema silind copilul să suporte consecinţele. Acum, ui viziunea lui, a plătit pentru încălcarea regulilor şi cu asta, basta! Şi-a „ispăşit pedeapsa". într-adevăr, poate că a trebuit să stea pe scară în loc să se joace sau şi-a pierdut privilegiul de a ieşi cu prietenii, lucruri care cu siguranţă îl ᵛor face să evite repetarea comportamentului în cauză, dar ᵑᵘ ᵃ 'nvăţat absolut nimic despre rezolvarea problemelor. Redă-i răspunderea persoanei căreia îi revine de drept: copilului. El trebuie să rezolve problema. Are nevoie să îşi „Ţibunătăţeascâ abilităţile în această privinţă. Ţie îţi revine răspunderea de a-l ajuta să învețe, în niciun caz nu trebuiesă repari totul în locul lui. Cerându-le copiilₒᵣ ₛₒ pentru faptele lor, creştem oameni cu simţul râspm^

Cum faci trecerea de la pedepsirea automată la discipₗᵢₙ axată pe soluţii?

în primul rând, caută motivul din spatele comportamₑₙ tului. Ţine minte că orice comportament este un mijlocd, comunicare, un indiciu care îţi sugerează starea lăuntric a cuiva. Ne comportăm după cum ne simțim, deci, cel ma probabil, copiii cu purtări rele se simt rău pe dinăuntru. A putea fi vorba doar despre foame ori oboseală, sau despr o cauză mai profundă, cum ar fi problemele unei relaţii d prietenie sau sentimentul distanţării de o persoană dragă

Prima întrebare pe care trebuie să ţi-o pui de fiecare dat este: „Ce îmi transmite acest comportament?"

în al doilea rând, nu uita să te disciplinezi mai întâi p tine, înainte de a încerca să îţi disciplinezi copilul. (Revin» la capitolul 2.) Un părinte nedisciplinat nu poate discipli na eficient un copil. întâlnirea dintre copilul dezlănţui şi părintele dezlănţuit produce un haos şi o suferinţă d nedescris, care nu fac decât să agraveze problema. Cel mi bine este să aştepţi până vei putea aborda situaţia cu ere ierul raţional (adică până dispar emoţiile negative şi net vu). Nu greşeşti cu nimic dacă spui: „Am nevoie de câtev
mimiţi-»
- - - vAttv« opui. „/viii i ic vuit wv
doar pentru mine, după care putem discuta."


In al treilea rând, apropie-te de copil arătându-i că îl înţeleş
şi, neapărat, că îl iubeşti. Apropierea sufletească de copil
care s-a purtat urât nu este o răsplată, ci un colac de salva
re. El nu are nevoie să i se facă pe plac tot timpul, dar ar
mereu nevoie de iubirea ta. Apropierea sufletească nu ar
nimic de-a face cu satisfacerea capriciilor, cu cocoloşire
sau cu răsfăţarea copiilor. Apropierea nu înseamnă cedar

L înţelegere. **Apropiindu-ne, nu cocoloşim, ci *ascultăm.*** Limita **rămâne neschimbată, la fel ca iubirea ta, ceea ce** liniştește **un copil dezlănţuit.**

fn al patrulea rând, găseşte o soluţie pentru problemă. Datorită apropierii, **copilul ar trebui să fie deja îndeajuns de calm ca să iasă din starea de „luptă sau fugi" şi să gândească logic. Bineînţeles, depinde foarte mult de vârsta şi de maturitatea lui. Un copil de doi ani nu poate găsi o soluţie de unul singur. Prin urmare, în cazul său încearcă ceva simplu de tipul: „Nu ai voie să dai în sora ta. Vino să stai lângă mine." Un copil de cinci ani poate contribui cu idei de rezolvare a problemei, dar încă are nevoie de îndrumare, şi nu puţină. Următoarele fraze te pot ajuta să pui lucrurile în mişcare: „Cum vei repara situaţia?" „Avem o problemă. îţi vine în minte vreo rezolvare?" Ar putea avea nevoie de câte un ghiont în direcţia cea bună, însă trebuie lăsat să gândească**

singur în cea mai mare parte. După vârsta de opt ani, majoritatea copiilor pot găsi o soluţie cu foarte puţin ajutor, mai ales dacă au antrenament. Ai grijă, totuşi, să o duceţi la bun sfârşit, indiferent de soluţie.

în cazul în care copilul refuză să se gândească la o soluţie şi să o aplice, va trebui să îţi arăţi muşchii de părinte (bun Şi iubitor), comunicându-i soluţia ta şi asigurându-te că o duce la îndeplinire. Ar putea fi necesar să procedezi la fel Şi dacă nu este vorba despre o problemă nouă, ci despre o situaţie în care copilul, deşi ştia care sunt regulile şi care ar fi fost soluţia mai bună, a făcut oricum, în mod voit, alegerea greşită. Copiii apropiaţi sufleteşte de părinţii lor s"nt tot copii şi, din când în când, iau şi ei decizii proaste.

Ultimul pas constă în regenerare şi reapropiere. Regenerarea 'nseamnă restabilirea încrederii şi refacerea concepţiei despre sine. în faza de regenerare, scopul este acel reda copilului sentimentul propriei valori. La fm^ cesului de disciplinare, copilul trebuie să rămână de f^'

- ----------- -----„La uneorj

mai are mici scăpări. Reapropierea se produce cândL. incidentul acolo unde îi este locul, adică în trecut, şi merş1 mai departe cu voie bună.

Sinteza disciplinei axate pe soluţii

1. **Priveşte dincolo de comportament. Nu uita că orice comportament este un mijloc de comunicare, deci trebuie să îţi dai seama ce transmite purtarea copilului în legătură cu starea sa lăuntrică.**
2. **Disciplinează-te în primul rând pe tine. Aşteaptă să îţi recapeţi calmul şi raţiunea înainte de a aborda problema.**
3. **Apropie-te sufleteşte de copil. Mai întâi trebuie să îi fie satisfăcute două nevoi umane de bază, iubirea şi apropierea, abia apoi creierul va fi gata să înveţe lecţia pe care vrei să i-o dai.**

4. **Găsește o soluție. învață-ți copilul să rezolve probleme. învață-l să își îndrepte greșelile și să rein- noade relațiile. Această abordare îi este mult mai utilă decât simpla „suportare a consecințelor”.**
5. **Regenerați-vă și reapropiați-vă. Asigură-te că fiul sau fiica ta își recapătă sentimentul propriei valori, ca înțelege că greșelile sunt ocazii de a învăța ț ca o decizie proastă nu înseamnă că ar fi un copil rău. Reapropiați-vă cu ajutorul empatiei și al hiW”**

• MERGÂND MAI DEPARTE CU VOIE BUNĂ ŞI LĂSÂND ÎN URMA GREŞEALA.|NLOCIIREA PEDEPSELOR

De,aignorarelaalinare

... mici şi majoritatea preşcolarilor nu sunt pregătiţi, COPIU de vedere al dezvoltării, să rezolve probleme. Aceasta este o funcţie a creierului superior, care la vârste fragede este încă foarte puţin dezvoltat. în consecinţă, noi, adulţii, avem două misiuni esenţiale atunci când disc.ph- năm prichindei. Prima ar fi să stimulăm formarea ş. consolidarea conexiunilor neuronale, cu ajutorul cărora vor reuşi să rezolve probleme în viitor (în acest scop, trebuie să ii învăţăm să se calmeze şi să repetăm cu ei paşii necesari în rezolvarea problemelor). Cea de-a doua misiune este să le servim drept creier superior, făcând alegeri logice în locul copiilor până îşi îmbunătăţesc această capacitate.

Să analizăm puţin metoda convenţională de disciplinare a copiilor prin ignorare, aşa-numita „pauză de tăcere”[31]. A început să fie recomandată în locul bătăii odată ce ne-am dat seama cât de dăunătoare era aceasta din urmă. Iată ce spune despre pauzele de tăcere psihologul Gordon Neufeld: „Din păcate, nu ne-am dat seama că altele sunt nevoile copiilor şi că experienţa cea mai dureroasă dintre toate este confruntarea cu separarea. Dacă am şti şi am înţelege acest lucru, nu ne-am mai folosi de separare ca pedeapsă.” Teama de separare poate pune capăt ace- m comportament al copilului, lăsându-ne impresia că TJîT TOtUŞi' dorinţa de a se Purta în viitor se nXTm Semiment dC neSigUranţă'adică de u”de nu ^dî ecţiune şi de căidură sufkteascâ * ^eD,f,PtIl!Cti¢mcr--'inferior,reptilian, autorii 3 friCii» Dr» Siegd * dr- Bryson,

1 hte',genta Pa^al:ă: *Disciplină dincolo de drame şi haos emoţional,* numesc acest proces şf şopârlei”[32]. Activarea creierului superior, care începe s'^ dezvolte, ne aduce mult mai multe avantaje. De asemen * pauzele de tăcere le stârnesc deseori copiilor sentiment de anxietate şi agresivitate. Poate că statul pe scaun minute în şir pune capăt comportamentului inadecvat, din motive cât se poate de nepotrivite, dar nu îi ajută pe copii să progreseze. Nu ne

putem aştepta să progreseze până nu le oferim mijloacele de care au nevoie ca să reuşească.
Nu ne putem aştepta* să *progreseze până nu le oferim mijloacele de care au nevoie ca să reuşească.
Tehnica alinării este diferită de **ignorare prin faptul că se axează în primul** rând **pe apropierea sufletească şi abia apoi pe învăţare. Apropierea este cea care angrenează creierul superior. Nu uitaţi că acesta este responsabil cu logica şi cu raţionamentele. Deşi încă foarte puţin dezvoltat, el este în creştere, iar dacă îi oferim copilului empatie şi apropiere îl putem ajuta să îşi formeze un creier mai bun. Empatizând şi apropiindu-ne sufleteşte de copil, îi arătăm că îl înţelegem, că ne dăm seama ce sentimente şi c« gânduri i-au determinat comportamentul. Nu** înseamnă **că acceptăm acel comportament. Apropierea tempe[rea]” ză activitatea creierului inferior şi îl ajută pe copil să î?' acceseze creierul raţional, de care va avea nevoie pe«' tru a înţelege lecţia ta. Copiii pe care îi** paralizează frica **nu pot învăţa. Odată ce se creează apropierea şi creierul**

4L0CU1RHAPEDEPSELORCU SOLUŢII perior este angrenat, îţi poţi învăţa

copilul să se poarte

mai frumos-

ntru a aplica tehnica alinării, ia copilul pe genunchi sau du”
într-o „zonă de calmare” din casă. Când băieţii mei
U mici, zona noastră de calmare cuprindea cărţi, erau nw
»»«•»>
o tăbliţă de desenat, un borcan de calmare plin cu sclipici (vezi p. 185), **orez pentru joaca senzorială şi baloane numai bune** de **spart. îmi duceam copilul acolo şi stăteam cu el,** aşteptând **să îl liniştească activităţile respectivc.** Când **planşetele sau zbaterile încetau, ştiam că i s-a reconectat creierul raţional. Vei reuşi să îţi dai seama când copilul trece de la agresivitate sau emoţii puternice la calm şi receptivitate, în**

momentul în care constați că a devenit receptiv, spune-i pe scurt ce limită a depășit și cum își poate gestiona mai bine comportamentul. Dacă, de exemplu, a avut un acces de furie pentru că și-ar fi dorit un fursec în plus, îi poți vorbi astfel: „Te-ai supărat pe mine și ai țipat. înțeleg că te-ai supărat, dar nu ai voie să țipi așa la mine. Nu-mi place să se țipe la mine, cum nu-ți place nici ție. Data viitoare când te mai supăr cu ceva, vreau să vii în zona de calmare și să-mi faci un desen prin care să-mi arăți cum te simți.”
Aici ar trebui să intervină o schimbare în modul tău de gândire. Știu, ni s-a indus ideea că, atunci când copiii se poartă urât, trebuie să fim aspri și reci cu ei ca să ne arătăm dezaprobarea. Credem că îi motivăm cu priviri 'sprețuitoare, cu un ton mai dur sau cu o perioadă de izolare, dar o astfel de motivație pornește de la premise

chia'k' De ^^ rămânând iubitori răspunzând pozitiv, r1 în timP ce corectăm, creăm încredere şi ataşament. dra orita acestui ataşament, copiii îşi vor dori să fie buni de ragUl nostru- (Poţi aprofunda subiectul informându-tedespre cele şase etape ale ataşamentului, definite de dr Gordon Neufeld.)

Unii s-ar putea teme că aplicarea tehnicii alinării este o răsplată pentru comportamente inadecvate. Noi o vedem **ca pe o răsplată numai dacă avem impresia că trebuie să ne distanţăm pentru a-i putea învăţa ceva pe cei mici. Copiii o văd ca pe o răsplată numai dacă perioada de alinare este singura în care primesc atenţie pozitivă, ceea ce nu poate fi cazul în casa voastră.**

Dacă te ocupi de mai mulţi copii în acelaşi timp, va trebui să faci un adevărat tur de forţă. Eu am avut două zone separate pentru băieţii mei, fiind nevoită să trec de la una la alta cum m-am priceput mai bine. Nu după mult timp, copiii reuşeau să se calmeze cu ajutorul obiectelor din cutia fiecăruia. Cu răbdare şi consecvenţă, vei ajunge acolo unde îţi doreşti!

Unii copii preferă să rămână singuri când sunt supăraţi. Dacă printre ei se numără şi copilul tău, nu îi impune tehnica alinării. Câtă vreme se poate linişti singur şi reuşeşte într-adevăr să ajungă la creierul raţional, nu contează unde o face. Este suficient să îi transmiţi că îi stai la dispoziţie în cazul în care are nevoie de alinare şi nu uita să aştepţi de fiecare dată: pentru a învăţa, creierul trebuie să fie liniştit.

Alte alternative la pedepse

*1. Privarea*Nu mă dau în vânt după refuzarea privilegiilor sau după confiscarea obiectelor doar de dragul de a-i „face să sufere. re" pe copii, dar uneori privarea de un anumit lucru este soluţia logică. Atunci când băieţii mei se ceartă pe un **obiect, ii întreb dacă pot cădea la pace singuri sau dacă este necesar să intervin. în cazul în care cearta continuă, le iau obiectul respectiv, cu calm şi cu blândeţe. M-au auzit de atâtea ori spunând „relaţia dintre voi este mai importantă decât jucăria asta" încât, probabil, o spun şi ei în somn. Este un mesaj pe care vreau să îl asimileze. Relaţiile sunt prioritatea absolută. Când băieţii ajung la o înţelegere, le dau înapoi obiectul.**

La un moment dat, fiul meu a depăşit o limită stabilită de noi pentru folosirea dispozitivelor electronice. I-am confiscat dispozitivul cu pricina până când am organizat o întrunire de familie, la care am dezbătut problema şi potenţialele soluţii. Am discutat despre siguranţa utilizării internetului şi băiatul a

trebuit să scrie un referat în legătură cu necesitatea respectării limitei. După aceea i-am dat dispozitivul înapoi şi de atunci nu am mai avut probleme.

2. Masa păci

iEste o alegere bună dacă ai cel puţin doi copii ceva mai mari sau pentru zilele în care vin în vizită prietenii copilului tău. Amenajează o masă pe măsura lor ca „masă a păcii". învaţă-i pe copii să meargă în acel loc special când au câte o dispută de soluţionat. Ţi-aş sugera să pui pe masă o pană, pe care să o denumeşti „pana cuvântării"." Cine ţine pana are dreptul să vorbească, celălalt copil trebuind să asculte fără să îl întrerupă. Când termină de vorbit, predă pana cuvântării şi ascultă punctul de vedere al celuilalt copil. Apoi vorbeşti tu, ajutându-i să găsească o soluţie, până vor învăţa să se descurce singuri. Discursul tău ar putea fi formulat astfel: „Din ce spune Annie înţeleg că este supărată fiindcă pregătea să folosească ea cuburile pentru construit * din ce spune Beth înţeleg că le folosea ea deja şi nu termi nase încă. Am dreptate?" Acest gen de relatare ii ajută pe copii să se simtă ascultaţi, reamintindu-le totodată faptele care au iscat conflictul. „Cum s-ar putea rezolva situaţia? Annie, ce-ai zice dacă Beth te anunţă când termină cu acele cuburi, ca să le poţi folosi tu? E bine aşa?"

Copiii trebuie să stea la masa păcii până ajung la o rezolvare paşnică.

3. Trasul pe dreapta

Certurile din maşină reprezintă un motiv de nemulţumire exprimat frecvent, şi pe bună dreptate. îi distrag atenţia şoferului. Prin urmare, când copiii mei se ceartă în maşină, trag pe dreapta şi aştept, fără să spun nimic. După câteva secunde, unul dintre ei întreabă: „Mamă, de ce am oprit?" „Nu mă pot concentra asupra drumului din cauza certurilor voastre. Pornim după ce faceţi pace", îi răspund. Nu am fost nevoită să opresc aşa de prea multe ori. Băieţii au înţeles destul de repede. Este posibil ca metoda să nu funcţioneze la toţi copiii, unii nefiind deloc deranjaţi de ideea de a-şi continua ciorovăiala pe marginea drumului. Fiecare părinte tre-

buie să îşi dea seama ce anume dă rezultate pentru copiii săi.

4. Scrisul

Valorile noastre sunt bine definite în misiunea familiei, iar regulile pe care le aplicăm sunt la vedere. Acum, că băieţii mei au mai crescut, când unul dintre ei încalcă o regulă a familiei, îl rog să stea la masă cu mine şi să scrie regula încălcată. Acest lucru îl ajută să şi-o fixeze în memorie- După ce copiază regula sau valoarea respectivă, ii cer s

ăo repete, iar dacă este necesar să repare o relație, poate -u fratele său, cu un alt membru al familiei sau cu un prieten, îl întreb cum intenționează să procedeze. În cazul în care are nevoie de sprijinul meu, i-l acord. Totuși, mă aștept ca ambii copii să își repare relațiile fără prea mult ajutor.

5. Îngăduința

Oricât de grozavi am fi noi ca părinți, copiii tot vor face greșeli. Sunt și ei oameni. Adesea ne pedepsim copiii doar pentru că sunt oameni, pentru că au avut emoții și reacții umane, pe care nu le-au controlat perfect, dar nici noi, adulții, nu le controlăm perfect de fiecare dată. Uneori părinții răcnesc sau trântesc ușile din cauza frustrării și, într-adevăr, ne-am putea purta mai bine și ar trebui să încercăm să ne purtăm mai bine, însă la fel de adevărat este că nu suntem roboți. Câteodată viața este extrem de grea și ne pierdem cu firea. în astfel de momente nu avem nevoie de cineva care să ne dea lecții, ci de o persoană care să ne asculte și să ne înțeleagă; de multe ori, copiii au și ei aceeași nevoie. Nu ar trebui să le impunem standarde pe care noi înșine nu le putem atinge. Puteți avea așteptări înalte de la copii, însă fiți gata să le arătați îngăduință când este evident că au nevoie de ea. Toți greșim, iar corectarea constantă nu îi va face pe copii să fie mai puțin umani, după cum nici nouă nu ne suprimă natura umană.

Povești de succes

îmi dau seama că o schimbare atât de radicală a felului în care îți disciplinezi copiii poate părea prea greu de acceptat 'a început. Poate ai impresia că va funcționa doar pentru unii copii, dar nu și pentru ai tăi, sau te temi că o abordare fără pedepse înseamnă copii nedisciplinați. Primesc frecvent mesaje de la părinți încântați de progresele pe care le-au făcut copiii și familiile lor prin disciplină pozi. tivă, non-punitivă. Aș vrea să îți împărtășesc câteva dintre poveștile cititorilor mei, pentru a-ți ridica moralul și a te ajuta să faci această schimbare în bine cu inima deschisă.

Bailey mi-a scris ca să îmi relateze cum îi merge ei cu disciplina non-punitivă. „Mă uit în urmă cu uimire și constat că am ajuns la aproape trei ani și nu am fost nevoiți să-l

pedepsim niciodată. Fără pauze de tăcere. Fără înjosiri sau țipete. Fără bătăi sau alte pedepse fizice. Chiar îl disciplinăm și îl educăm respectându-i demnitatea de ființă umană și nu este deloc prost-crescut! Oamenilor le face plăcere să-l aibă în preajmă și nouă la fel. Mai mult decât am fi crezut vreodată, ne bucurăm de el, ne bucurăm că suntem părinți. Este absolut remarcabil, suntem uimiți."

Jessica face parte din comunitatea mea de pe Facebook. Ea mărturisește: „îmi plac sfaturile fenomenale de aici și felul în care au schimbat dinamica familiei mele. Am trei copii, pe care îi cresc singură. Cu ajutorul recomandărilor și al tehnicilor de pe această pagină [de Facebook], am reușit să îmi îndrum copiii printr-o abordare mult mai sănătoasă și mai plăcută decât tiranii A^._____ , .
. .
și capabilă să transform orice «ort* – - .
. . . . . ce cear tă, minciună, purtare urâta sau izbucnire
într-o"ocaZie H» . - . . , ... zie de apropiere
sufleteasca
Și de invățare din iubire. Pentru mine «t» j • w j * «
ne esu e un dar mai mult
decât neprețuit.

Crystal are de împărtășit o poveste fah
de fiecare dată când îmi scriu cititori cu • Mă ^^
pe care i-au crescut cu parenting pozitiv mai mar
gede. Iată ce scrie Crystal: „Am a p l i c a t h vârste fra"
creștere a copiilor, fără pedepse ori rer,/U U blânde de ^ ort Pense, nu am

*UflOCM*****

. «[niciodată și probabil că am ridicat glasul de cel fuit «ce ori. Am avut multe discuții și limite rezonabile. Când era la grădiniță, deseori mi-a fost greu să mă conving că e bine pentru el să exploreze și să forțeze limitele. M-am străduit să am mereu în vedere scopul pe termen lung. Acum, toată lumea îmi spune cât de politicos, îndatoritor și grijuliu este băiatul meu. Se descurcă de minune a școală și își face prieteni ușor. Serios, nici măcar nu e nevoie să discut despre comportamentul lui, din simplul motiv că nu se poartă urât niciodată, și cred că totul se datorează bazei solide de respect reciproc pe care i-am creat-o când era mai mic. Sfatul meu ar fi să faceți în

continuare ce ştiţi că dă rezultate şi să aveţi mereu în vedere scopurile voastre pe termen lung. Văzându-l acum, la 11 ani, cum interacţionează cu băiatul nostru cel mic, care abia învaţă să meargă, constat că foloseşte exact aceleaşi abordări pe care le-am aplicat noi în cazul său. îmi place că este blând cu frăţiorul lui pentru că pur şi simplu reproduce felul în care a fost tratat.”

RACHEL MI-A SCRIS DESPRE REUŞITA EI: A ÎNLOCUIT METODA IGNORĂRII CU ALINAREA. „CÂND **BĂIEŢELUL MEU ARE UN ACCES DE FURIE, ÎL DUC ÎN PATUL LUI ŞI STAU ÎNTINSĂ LÂNGĂ EL PÂNĂ SE OPREŞTE DIN PLÂNS. ÎL ALIN ŞI ÎL STRÂNG ÎN BRAŢE.** SE **LINIŞTEŞTE FOARTE** REPEDE. CÂND **VĂD CĂ ESTE CALM, ÎL ÎNTREB DACĂ SE SIMTE** PREGĂTIT **SĂ** VORBEASCĂ **DESPRE CELE ÎNTÂMPLATE. ÎNTOTDEAUNA T PÂNĂ SE SIMTE PREGĂTIT. ÎMI SPUNE DE CE** S-A **SUPĂ-** CP EU **ÎL** ASCULT **ŞI ÎMI EXPRIM COMPASIUNEA.** DE **ASEME- RAT, IAR ^ ^ EXPRIME SENTIMENTELE DACĂ ÎI ESTE GREU SĂ** NEA1 J)UPĂ **ACEEA DISCUTĂM, ÎNCERCÂND** SĂ **NE DĂM SEAMA EXPB**C^ MA**J BI**NEI **DATA VIITOARE, FIECARE DINTRE NOI.** CC P ASTĂ METODĂ **A FUNCŢIONAT DE MINUNE ÎN CASA NOASTRĂ.PARENTING**

Copilul reacţionează mult mai bine la ea Ac prea mai avem ocazia să o folosim." C"m Chiar

Mary şi-a împărtăşit pe pagina mea de Facebookn de succes legată de tehnica alinării: „O aplicăm de pe un an şi jumătate şi a făcut minuni în ceea ce V^ frecvenţa acceselor de furie şi durata supărării S au început să se vadă abia după vreo două luni, dar ne schimbat viaţa!"

Sper să aud de la cât mai mulţi dintre voi poveşti ca a lu Jennifer. „Parentingul pozitiv a schimbat întreaga dina mică a familiei noastre. Simt că a creat legături mult mai strânse, benefice, între mine şi soţul meu. Pentru ca ne concentrăm asupra lucrurilor bune din fiecare situaţie, copiii noştri pot vedea ce înseamnă o relaţie sănătoasă", spune ea.

La final vă voi reda un comentariu pe care mi l-a trimis Erica: „Parentingul pozitiv, care m-a învăţat să plec de la premisa că în spatele faptelor copiilor mei există intenţii bune, nu a schimbat doar felul în care îmi cresc copiii, ci şi sentimentele mele faţă de oameni în general. îl aplic de 15 ani deja, copiii mei având 13,15,18 şi 20 de ani. Cei mari confirmă diferenţa oricui este dispus să asculte."

Vă invit să îmi vizitaţi pagina de Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond, şi să îmi împărtăşiţi poveştile voastre de succes. Mă bucur când aflu despre părinţi ale căror **relaţii au fost transformate de parentingul pozitiv. Abia aştept să vă cunosc!**

■ **K>zr**

***Întrebări pentru discuţii* 1. Când copilul tău are un comportament inadecvat, cine îşi asumă răspunderea?** „ro **logică disciplina axată pe soluţii? Discutaţi „** ViSeP **wsibile consecinţe în cazul unui copil care rfmeşte pedepse, în comparaţie cu copilul căruia i** £ încredinţează **răspunderea de a-şi repara singur greşelile.**

s Planifică **modul în care vei răspunde conştient – nu în care vei reacţiona – când te vei confrunta din nou cu comportamentele care îţi dau cele mai mari bătăi de cap. Gândeşte-te la modalităţi de rezolvare a problemei. Cere-i ajutorul copilului pentru a o rezolva.** *4.* **Eşti gata să treci de la ignorare la alinare? încearc-o pe aceasta din urmă timp de două luni şi, dacă nu apare nicio schimbare evidentă în bine, poţi reveni oricum la disciplinarea prin ignorare.**

Pune în practică

Aşa cum am promis, îţi voi da câteva exemple de utilizare ª disciplinei axate pe soluţii.

Categoria de vârstă: copii mici ţi preşcolari

Scenariul 1

Emma are un an şi jumătate şi vrea să exploreze prizele. Un „nu" sever nu a descurajat-o şi voi încă nu v-aţi pus Protecţii pentru prize în casă! Un prieten îţi spune să îi dai peste mână, dar nu ţi se pare o idee prea bună. Ce poţi face?

de comportament. **Ce îl deter-**

Pas $V^{\xi P}Te$ este destul dc u?or să ne dăm

I

mină? La ac es(e s impla nevoie a copilului de a-şi explora seama. Cauza **mediul. Emma este curioasă şi nu înţelege că acel înseamnă pericol.** **¹ -nu"**

Pasul 2: Disciplinează-te tu în primul rând Când **vorba despre siguranţă, este evident că nu vei** reciu"' **mantra după ce respiri adânc de cinci ori; trebuie să ind" părtezi copilul de pericol. O posibilitate ar fi să rostii ferm „Stai!" pentru a-i capta atenţia până ajungi la ea. A** i **striga ceva copilului cu scopul de a-i semnala un pericol nu înseamnă a striga *la* copil.**

Pasul 3: Apropie-te sufleteşte de copil. în scenariul de faţă, nu faci decât să îţi fereşti copilul de pericol şi să il deprinzi cu o limită. Nu suferă o criză emoţională, deci, cel mai probabil, te simte deja aproape.

Pasul 4: Găseşte o soluţie. Defineşte limita, folosind cuvinte simple. „Nu ai voie la priză. Doare!" Subliniază ideea prin expresii faciale exagerate, de exemplu făcând ochii mari şi strângând din buze ca să exprimi durerea. Ideal ar fi să îi distragi atenţia cu ceva, dar dacă ai de pregătit cina, un al doilea copil în grijă sau încă o sarcină presantă, îţi trebuie o altă soluţie. în cazul în care se întoarce la priză, ia-o în braţe direct şi du-o într-o zonă sigură, de pildă în pătuţul ei sau în ţarcul de joacă, unde va rămâne până termini ce aveai de făcut. Dacă plânge, arată-i ca **o înţelegi. „Nu voiai în pătuţ. Ştiu. Dar priza îţi face rău! Nu vreau să te doară." Pasul 5:**

Regenerați-vă și reapropiați-vă. Cât mai cura ^ cu putință, ia-o din țarc sau din pătuț, dezmiard-o puțm joacă-te cu ea. Mergi apoi și cumpără niște protecții p tru prize – vă vor scuti de o sumedenie de necazuri.**ocuIREA PEDEPSELOR CU SOLUȚII II©**

Scenariul 2

Ben, băiețelul vostru în vârstă de trei ani, are un acces de furie **<ie toată frumusețea chiar în mijlocul raionului, pentru că nu vrei să îi cumperi jucăria dorită.**

Pasul **1: Privește dincolo de comportament.**

Evident, copilul este foarte supărat. Oare mai are și o altă problemă? Să fie oboseala? Foamea? Nu uita să *cauți o motivație pozitivă.* Chiar nu încearcă să te facă de rușine în ultimul hal.

Pasul 2: Disciplinează-te. Respiră adânc de câteva ori. Probabil că nici măcar nu este cel mai interesant lucru pe care l-au văzut ceilalți cumpărători pe ziua de astăzi.

Pasul 3: Apropie-te sufletește de copil și calmează-l. Ce

bine ar fi dacă marile magazine ar avea câte o zonă de calmare! „Ben, îți dorești mult jucăria. Te înțeleg.” (Te sfătuiesc să ții mereu în geantă o minge antistres, un carnețel și un creion sau o cărticică de colorat/de activități.) Tratează-l cu empatie. Dezmiardă-l. Evită amenințările. în funcție de temperamentul copilului, poți încerca diverse variante. Unii copii se calmează dacă li se recunosc sentimentele și sunt ținuți în brațe. Alții pot fi potoliți cu ajutorul imaginației. „Este într-adevăr o jucărie senzațională! Mi-aș dori s-o putem cumpăra. Cum ar fi să putem cumpăra toate jucăriile de pe rafturile astea? Uau! Cu ce ne-am juca mai întâi?” Pe alti copii, însă, nu putem decât să îi scoatem din magazin, urgent. Du-l la mașină și așteaptă să se liniștească. Dacă ai căruciorul **plin cu produse, s-ar putea să fie nevoie să îl lași în pace și să împingi mai departe căruciorul, cu**

copilul plângând în el. Eu nu te voi judeca. Majoritatea nu ar face-o.

181

Pasul 4- Găseşte o soluţie. Esenţial este să nu îl etichetezi drept plângăcios şi să nu cumperi jucăria! Arată-i c

ăPARENT'NGP02IIIV **înțelegi ce simte, dar nu ceda pretenţii . •**

-ipotoliWNuestenecesJÎS;^^

şi mei să îl pedepseşti când ajungeţi acasă. Nu a **^ jucaria. Ai menţinut limita. Este suficient.** Când e **^ este calm, puteţi discuta despre ce ar putea face** ca a Î **gestioneze mai bine frustrarea şi mânia data** viitoare când **nu va obține ceea ce își dorește.**

Pasul 5: Regeneraţi-vă şi reapropiaţi-vă. Incidentul s-a încheiat. Faceți-l uitat, găsind o modalitate de a râde și de a vă distra împreună.

***Scenariul* 3**

Copiii voştri, unul de cinci ani şi celălalt de trei, se ceartă pe o jucărie. Din nou!

Pasul 1: Privește dincolo de comportament. încă nu au capacitatea de a-şi aplana conflictele. Se capătă în timp!

Pasul 2: Disciplinează-te. Precis poți gestiona situația, cu multă delicatețe și maturitate. Respiră adânc. Rostește-ți mantra.

Pasul 3: Calmează copiii şi apropie-te sufletește de ei. Dacă se ceartă, trebuie separați. Asigură-te că stau un timp departe unul de celălalt, pentru a se potoli.

Pasul 4: Găseşte o soluție. După ce se potolesc, încercați masa păcii sau stați pur și simplu pe canapea cu toții și discutați despre soluții. Copilul de cinci ani ar trebui să aibă capacitatea de a contribui cu idei de rezolvare a problemei. Dacă nu, vino tu cu idei. Ar vrea să se joace pe rând după ceas? Ar fi dispus unul dintre ei să-şi găsească altceva de făcut? Este nevoie să le iei jucăria? Spune-le dacă mai izbucnește vreo ceartă din cauza jucăriei, vor

fără ea până când vor fi capabili să se joace pașnic,

rinrinE **-ă relațiile sunt mai importante decât jucăriile, pentru**

<-<•

Pasul **5:** Regeneraţi**-vă şi reapropiaţi-vă. „Știu că vă iubiți** foarte **mult. Nu este prea plăcut când vă certați. Vreți să** facem **acum ceva distractiv toți trei?”**
Categoria de vârstă: peste cinci ani
Scenariul 4
Fetița voastră în vârstă de șase ani strigă că te urăște când nu ii permiți să încalce o limită stabilită anterior.
Pasul 1: Privește dincolo de comportament. Este mânioasă din cauza limitei și încă nu se poate controla prea bine. Are nevoie de ajutorul tău pentru a gestiona acest sentiment covârșitor.
Pasul 2: **Disciplinează-te. Fraţilor, ăsta da declanşator emoțional! Asemenea cuvinte dureroase pot frânge inima unui părinte. Simți imediat nevoia să sari la copil. Sau să Plângi. Cel mai bine este să pleci îndată. „Mă doare sufletul. Voi lua o pauză de tăcere. Ar trebui să faci și tu aceiași lucru.”**
Pasul 3: Calmează copilul și apropie-te sufletește de el. Când te simți din nou în stare să îi vorbești, poți spune « i -s tp-ai enervat **pe nune. Nu e bine u r m ă t o a r e l e : „ î n ț e l e g ' ^ ^ ^ ^**
să-mi vorbești așa. Te >u&esc ? acele cuvinte.”
soluție. A venit momentul să îi pui Pasul 4: Găsește o^ ^ găsească so|uția De ce mi aj

întrebările [caT]*Cufri te-ai simţit după aceea? Cum crezi că spus aşa [ceV]*£a, Cum vei repara situaţia? Ce vei face data m-am smrt» ^ vei enerva pe mine? Dacă re|aţja VQastră viitoare ca

se bazează pe apropiere sufletească şi pe încredere, nu vor fi necesare alte măsuri. îi va fi de ajuns să îşi dea seama că te-a rănit foarte tare.

Pasul 5: Regeneraţi-vă şi reapropiaţi-vă. „Deşi m-ai făcut să sufăr, eu tot te iubesc foarte mult şi nimic nu va schimba asta vreodată. Te iert pentru ce mi-ai spus şi ştiu că n-ai vorbit serios.” Faceţi împreună ceva care să umple cu iubire rezervoarele emoţionale ale amândurora.

Repetă acest proces ori de câte ori este necesar să corijezi comportamentul copilului. Când îl aplici suficient de des încât devine un obicei, copiii încep automat să caute soluţii. Experienţa m-a învăţat că este mai simplu cu copiii mai mari. Odată, pe la opt ani, fiul meu a ieşit valvârtej din cameră, trântind uşa, în urma unei mici probleme de comunicare între noi. Mă lovise la picior din greşeală, iar reacţia mea la durere îl făcuse să creadă că m-am supărat pe el. Fiind extrem de sensibil, a simţit nevoia să se izoleze şi a şters-o. Fratele lui, care avea şase ani atunci, mi-a spus: „Stai liniştită, mami! Mă ocup eu.” S-a dus după el şi i-a pus întrebările obişnuite. Chiar s-a descurcat de minune! Băiatul cel mare a venit la mine şi imediat mi-a cerut iertare pentru că trântise uşa, apoi am vorbit despre reacţiile noastre.

Uneori poate fi necesar să confişti o jucărie care a fost aruncată sau a devenit motiv de ceartă, să privezi copilul de un dispozitiv electronic dacă nu respectă limitele stabilite sau să îl pui să muncească pentru a înlocui ceva. Toate acestea sunt consecinţe logice şi nu vreau să rămâi cu sentimentul că nu trebuie să le foloseşti în educaţia copilului, dacă ţi se par potrivite. Pedeapsa este o consecinţă fără legătură cu fapta, menită să îl facă pe copil să sufere pentru că a greşit.

. este cu totul alta în cazul pedepsei. Consecinţele '„reaii sens şi care sunt puse în practică în scopul educării iafﬁ vor face rău copilului. Mai rău ar fi dacă ar creşte cu in)plesia că alegerile greşite nu au niciun fel de consecinţe. Când o anumită parte a soluţiei implică o

consecinţă logică, important este ca, la final, să asiguri regenerarea şi să te reapropii de copil.

Creează un borcan de calmare: într-un borcan cu capac sigilabil, introdu o cană de apă fierbinte, două linguri de lipici cu sclipici şi colorant alimentar; adaugă sclipici după plac. Fixează capacul borcanului cu ajutorul unui pistol de lipit la cald. Lasă borcanul în zona de calmare. Rotirea sdipiciului are adesea un efect deosebit de liniştitor asupra copiilor supăraţi, deci învaţă-l pe cel mic să agite uşor borcanul şi să urmărească sclipiciul, care se aşază treptat. Recomandare: pentru ca rotirea să dureze mai mult, adaugă o parte de sirop de porumb la trei părţi de apă.

CAPITOLUL 10

Cele mai mari provocări pentru părinţi şi cum să le faci faţă prin parenting ' proactiv

Copiii au nevoie de dragoste, mai ales atunci când nu o merită.

HAROLD HULBERT

în cadrul unui studiu recent, am întrebat peste nouă mii de părinţi care sunt principalele comportamente care îi fac să îşi piardă controlul. în acest capitol voi vorbi despre primele cinci purtări problematice din clasamentul alcătuit, punând accentul pe parentingul proactiv, unul dintre principiile de bază ale parentingului pozitiv. Printr-o atitudine proactivă, preîntâmpinând fără ocolişuri cele cinci comportamente, te poţi asigura că nu îţi vei pierde controlul din cauza acestor provocări.

Am afirmat de la bun început că aceasta nu este una dintre cărţile care te învaţă cum ar trebui să îţ. disciplinez, copiii. îţi ofer sfaturile de mai jos doar pentru a te îndruma în 1 de trecere de la practicile educaţiei convenţionale procesu ^ ^ ppzitiv, pentru că am constatat că le sunt la P^are_ntm ilor |a începutul acestei călătorii. Repet însă,

utile par cunoaşte copilul mai bine decât tine; în ceea nimeni nu ivce îl priveşte, tu eşti expertul. Cel mai important sfat pe & care ţi-l pot da este să îţi asculţi mereu inima.

l. Agresivitatea

Prima pe lista celor mai problematice purtări este agresivitatea. Se pare că nimic nu ne scoate la iveală propriul comportament agresiv aşa cum o fac momentele în care suntem martorii agresivităţii copiilor noştri. Creierul reptilian.întâlneşte un alt creier reptilian. Când tratăm agresivitatea cu agresivitate, lovind copilul care a dat în fratele lui, de exemplu, nimeni nu deţine cu adevărat controlul şi, mai grav, mesajul transmis este acela că agresivitatea reprezintă un răspuns admisibil. în astfel de situaţii trebuie să pui în aplicare ceea ce ai învăţat în capitolul 2: să te disciplinezi mai întâi pe tine. Asigură te că îţi controlezi emoţiile şi că răspunzi în loc să reacţionezi.

^JIABW"^----------

Pentru a aborda agresivitatea ca un părinte proactiv, ai grijă ca disciplina pe care o aplici să nu îi producă anxietate sau frustrări copilului tău. Frica se manifestă adesea ca agresivitate, aşadar, dacă metodele tale de disciplinare stârnesc frică, s-ar putea să o vezi ieşind la iveală în comportamentele agresive ale celui mic. în loc de pedepse, foloseşte-te de alinare şi de rezolvarea problemelor. Apoi dezvoltă inteligenţa emoţională a copilului. Ajută-l să işi denumească şi să işi înţeleagă emoţiile şi învaţă-l să se controleze; astfel, va avea mai puţine frustrări, ceea ce redutt **riscul de agresivitate. Mai mult, când îl laşi să se sprijine p* dragostea ta, când ştie că nimic** nu **i-o poate lua, copil"[1] ><• simte în siguranţă, te simte aproape, iar** sentimentelef5te **impo^nt să ne dăm seama că un copil agresiv nu 1 un copil „rău". în multe cazuri, este un copil speriat** rănit **sau care nu mai simte apropierea sufletească. La vârste foarte fragede, copiii încă nu au conştiinţa de sine sau capacitatea de exprimare de care ar avea nevoie ca să ne spună ce probleme au, uneori neştiind nici ei precis. De asemenea, încă nu au abilităţile mintale necesare pentru a cântări posibilele consecinţe ale propriilor acţiuni. La copiii mai mari, agresivitatea poate fi un paravan în spatele căruia se ascund sentimente mai vulnerabile, precum frica, vina, anxietatea sau ruşinea.**

în cazul copiilor foarte mici, sub cinci ani, abordarea trebuie să fie simplă şi directă. Scoate copilul agresiv din situaţia respectivă. Oferă-i o pauză de alinare (aşezându-î lângă tine sau pe genunchi) şi enunţă limita. „Nu ai voie să loveşti. Doare. Până te linişteşti, am grijă să fii în siguranţă şi tu, şi toată lumea." Obiectivul principal este să faci ordine în creierul copilului, pentru că, nu uita, dacă a recurs la un comportament agresiv, înseamnă că are creierul în starea de

^JIABW"^----------

„luptă sau fiigi" şi nu va putea asimila lecţia ta până când nu se calmează, **reuşind să acceseze din nou funcţiile creierului** superior.

Aă poate părea o răsplată, un timp de ştiu **că această** me **,. tdup ăce copilul loveşte pe cineva, alint cu părintele inie • w** enervezi şi **apelezi la un prieten Gândeşte-te aşa: cân – pentr u a discuta sau când iei pur ori la partenerul *de* ^ incerci să te calmezi pentru a nu şi simplu o P aUZ ^ en telor, acea discuţie sau pauză este o da frâu liber . jlia ta? Nu, este un mijloc de gestionare răsplată P enlrU lt 'nitate importantă pe care trebuie să ne-o a enioţ'ilor' în acel interval de timp, îţi poţi manifesta insU şim [° de emoţiile copilului, ajutându-l totodată să ati* fo* _**

cmPcul-
verbalizeze ceea simte şi ceea ce l-a înfuriat. Astfel i tivi

inteligenţa emoţională.
Când mânia copilului dispare, enunţă din nou, cu **blând şi fermitate deopotrivă, regula „anti-lovire" şi discutaţi despre alternative (ar fi putut pleca de la locul conflictului etc.) şi despre ce se va întâmpla dacă va mai lovi (va fi dus acasă, deci nu va mai putea să se joace cu acei copii în ziua respectivă, de exemplu). Nu uita că fiul sau fiica ta nu are nici cinci ani. Va mai trece un timp până va învăţa să îşi controleze bine emoţiile. Ultimul lucru pe care ţi-l doreşti este să-i pui eticheta de „obraznic" sau „agresiv". După cum spuneam, copiii se văd prin ochii părinţilor şi încearcă să le îndeplinească aşteptările (pozitive sau negative), indiferent de rezultat.**
De asemenea, este important să te obişnuieşti să cauţi cauza profundă a fiecărui comportament. O consecinţă este doar un pansament temporar, dar adevărata vindecare se produce prin identificarea şi tratarea cauzei profunde. Dacă observi că agresivitatea copilului tău este determinată de gelozie, poţi trata gelozia, iar agresivitatea se va atenua.
între cinci şi opt ani, funcţiile executive ale creierului se îmbunătăţesc şi copiii pot începe să rezolve probleme, în acest fel li se dezvoltă simţul răspunderii, inteligenţa emoţională şi abilităţile de gestionare pozitivă a conflictelor. Iată un exemplu:
Brenna are şase ani şi tocmai a plesnit-o pe sora ei mai mică. După ce te asiguri că mezina nu a păţit nimic grav, o iei pe Brenna deoparte pentru alinare. „Regula noastră spune să nu lovim. Povesteşte-mi ce s-a întâmplat." Brenna îţi explică: surioara ei o sâcâia. !ₙ continuare îi poţi vorbi

C0S«ᴬᴵᴹᴬ

Care sunt cele trei lucruri pe care am stabilit că le ^foce când te superi? Poţi să respiri adânc de mai multe ᵖᵒⁱpoti să te duci în altă parte. Poţi să-mi ceri mie ajutorul. p"r nu **ai voie să dai în sora ta. Hai, spune-mi şi tu cele trei jᵤcruri pe care le poţi face." Ascult-o în timp ce ţi le repetă. „Bine, aşa este. Deci, data viitoare când**

te mai necăjește sora ta, ce vei face?" Drept răspuns, Brenna va indica probabil una dintre cele trei tehnici de

calmare. „Bine. Acum cred că sora ta este supărată fiindcă ai lovit-o. Uite ce față are! Ce îți spune expresia ei? Cum vei repara situația?" Dacă fetița nu are nicio idee, sugerează-i tu câte ceva. „Ai putea să-i scrii un bilețel sau să-i faci un desen sau să-i ceri iertare și să o iei în brațe. Ce crezi că o va face să se simtă mai bine?" O asemenea abordare o învață că este singura răspunzătoare pentru repararea răului pe care l-a făcut și îi oferă instrumentele necesare în acest scop.
în cazul în care copilul a depășit vârsta de opt ani și are un comportament agresiv, află ce se petrece înăuntrul lui. Ce ascunde acea agresivitate? Dacă ți se pare că purtările agresive ale copilului sunt extrem de violente sau subite și contrare firii sale, cere sfatul unui specialist.

II. Smiorcăitul

Pentru unii părinți, smiorcăitul este acea voce diferită pe care o folosește copilul când vrea ceva. Pentru alții, copilul se smiorcăie atunci când cere neîncetat să i se îndeplinească o dorință după ce a fost refuzat. Fară îndoială, ambele tipuri de smiorcâit îi pot irita pe părinți, așa că vom discuta despre ele pe rând.

• căitul ca voce diferită folosită de copil este, de fapt, o formă mai matură de plâns. Potrivit oamenilor de știință, creierul nostru este programat sâ reacționez I , le bebelușilor. Mai precis, centrii emoționaÎ dt ^ activează în aproximativ o sută de milisecunde atun ^ * auzim plânsul!" Smiorcăitul nu este decât următon^ după plâns, provocându-ne și el o reacție viscerală caT^ împinge să facem ceva pentru a-l opri. Doar că acum mai vedem în fața noastră un prunc neajutorat. în gen" ral, percepem comportamentul copilului ca pe o încercare de a ne manipula, pentru că – nu-i așa? – așa ni se spune dintotdeauna. Probabil ai observat că am

vorbit des despre percepție, iar motivul este următorul:

felul în care ne percepem copiii este esenţial pentru felul în care interacţionăm cu ei. Dacă reuşim să înlocuim sentimentul că suntem manipulaţi şi să vedem doar un omuleţ care încearcă să işi asigure satisfacerea nevoilor (ceea ce şi face orice copil), vom putea întâmpina o astfel de situație cu mai mult calm şi vom fi nişte profesori mai buni pentru cei mici.

Chiar dacă numeroşi experţi ne recomandă sâ ignorăm pur şi simplu copilul atunci când se smiorcăie, eu cred că ignorarea celor apropiaţi nu aduce nimic bun relațiilor noastre. Haide, aşadar, să trecem în revistă câțiva paş. concreţi pe care îi poţi face în situațiile în care copilul tau se smiorcăie:

1 Ascultă. **De multe ori, cei mici supârarca copilului. Poate png^ față de SUparaica ---------- r condițuleincarecrei.rulliporunce^**

Pe de altă parte, cu cât exersam mar mul. «WJ cu atât ne **este mai la indemana. ^**

2 Cautâ motivul diu spatele comPOrt^ |ailfr **nu vor decât sa se**

au tot felul de motive pentru care
iar smiorcăitul lor poate fi un strigăt de ajutor sau expresia nevoii stringente de apropiere sufletească. Poate fi doar descărcarea unor sentimente refulate sau un semn că prichindelul este obosit, copleşit ori înfometat. încearcă să satisfaci nevoia din spatele comportamentului, dacă o poţi desluşi, iar comportamentul va înceta. 3. Dezmiardă-l şi râdeţi mult împreună, preventiv. Ştiai că râsul eliberează exact aceleaşi sentimente negative acumulate ca şi plânsul? Dacă în fiecare zi petreceţi o bucată de timp chicotind împreună cu el şi apropiindu-vă sufleteşte, smiorcăitul se va reduce.

Să spunem că ai un copil ceva mai mare şi bănuieşti că se smiorcăie doar fiindcă are impresia că, dacă te cicăleşte, o să cedezi doleanţelor sale. Recomandările de mai jos te vor ajuta să curmi din rădăcină acest gen de smiorcăit şi să ii oferi copilului abilităţi de comunicare mai bune, care îl vor face să se simtă mai puternic.

1. Arată-i care este diferenţa dintre o voce puternică şi o voce smiorcăită. Poate nici nu conştientizează că se foloseşte de o voce smiorcăită. Poţi ilustra diferenţa în timp ce animaţi marionete sau alte jucării. Când începe să spună ceva cu vocea smiorcăită, roagă-l să îşi folosească vocea obişnuita. 2. Oferă-i posibilitatea de a deţine un oarecare contro rT ¡"rrăie pentru că se simt neputincioşi.

Unu copu se smiorcăie pentru membru valoros al Asigurâ-te că al tău ştie c este „„
familiei şi lasă-l să faca *g»£ J oare.

3. **astfel încât să simtă ca îşi P° care măsură, viaţa de zi cuCultivă-i abilităţile de negociere. Astfel se, sentimentul de neputinţă care p r o v o a c ă ^ tul, iar copilul tău va căpăta o deprint^ tantă. învaţă-l să îşi exprime respectuos nevT' dorinţele şi să caute soluţii mulţumitoare pentru tot cei implicaţi. Dacă vrea să meargă în parc şi lu buie să pregăteşti cina, poţi negocia astfel încât să te ajute cu cina şi apoi să îl duci în parc. Ştiind că îl vei asculta şi că îi vei lua în serios nevoile şi dorinţele copilul se va simţi mai important şi mai apropiat de tine, iar nevoia de a se plânge va dispărea.**
4. **Nu ceda. Odată ce ai stabilit că vei lua în considerare cererile copilului tău, ai stabilit şi că „nu" este o frază încheiată. Eu le explic copiilor mei: „Voi spune mereu «da» când voi putea, dar când spun «nu», înseamnă «nu»." Dacă îmi cer şi a doua oară acelaşi lucru, le spun doar atât: „M-aţi întrebat deja şi v-am răspuns." Când îşi dau seama că răspunsul nu seva schimba, smiorcăitul încetează.**

O atitudine proactivă în scopul preîntâmpinării smiorcâ itului înseamnă:

Oferirea posibilităţii de a alege. Validarea emoţiilor.

. Semnalarea diferenţei dintre o voce obişnuită **şi o voce smiorcăită.**

. Invocarea imaginaţiei copilului. Dacă se smiorcăie c vrea să meargă în parc, deşi este o zi ploioasă, spu ne-i ceva de genul acesta: „Pun pariu că ai vrea oprim ploaia cu un dans caraghios şi apoi să tolosim un fohn uriaş ca să uscăm lumea întreagă. Ar ti bun un fohn?"

CEIHMA—'- „I. Neascultarea

i părinţii afirmă „copilul meu nu ascultă", de obicei ' ul este „copilul nu face ce-i spun eu, când îi spun eu". Im dreptate? Din câte am observat, copiii ascultă aproa- e tot timpul (încearcă să şopteşti ceva la întâmplare când crezi că nu ascultă); pe de altă parte, se prea poate să nu reacţioneze, **ceea ce este frustrant. Ne dorim din partea** copiilor **să coopereze fără să fim nevoiţi să le cerem de cinci ori acelaşi lucru. Deci cum ar trebui să procedăm pentru a ne îndeplini această dorinţă?**

Ironia face că tocmai felul în care noi, părinții, încercăm de obicei să obținem cooperarea copiilor îi determină pe cei mici să ne ignore. Cicălelile, predicile și ordinele nu contribuie cu nimic la încurajarea cooperării. Pedeapsa ori amenințarea cu pedeapsa poate forța copilul să acționeze, dar aceea nu este cooperare adevărată.

Ironia face că tocmai felul în care noi, părinții, încercăm de obicei să obținem cooperarea copiilor îi determină pe cei mici să ne ignore.

Păstraţi în permanenţă o legătură strânsă. Dacă ai un copil care ascultă rareori (mai exact, care nu prea face ce-i ceri), ar putea fi necesar să te apropii mai mult de el. în general. oamenii vor să ii ajute pe alţii atunci când au senti-[me]nte pozitive faţă de respectivele persoane şi faţă de ei mşişi. Cât timp ai petrecut cu copilul în ultima perioadă? Următorul pas ar fi să te gândeşti ce aşteptări ai de[PARENTING]»o[Zliiv] la el şi cât de mari sunt ele. Când co[Pil]u. [f]" minunăţie din piese de Lego şi tu îi ceri să se T^ [0] facă baie, este de înţeles dacă nu se grăbeşte î?? plac. Mintea sa este complet absorbită de joacă si 1 [Pe] mulţi dintre copii le este greu să schimbe macabrei? Tratează-l cu tact şi respect, aşa cum ai vrea să te trat şi alţii pe tine. „Văd că-ţi iese un turn grozav. Vreau să faci o baie peste zece minute." Atenţionează-l încă o dată cu cinci minute înainte de baie. Această strategie îi lasă timp să facă tranziţia şi este, în general, o dovadă de respect Ştii cum te simţi atunci când fiul sau fiica ta îţi mai cere un suc exact când întreaga atenţie îţi este absorbită de altceva? Poartă-te cuviincios cu copilul, ca să înveţe şi el să se poarte la fel cu tine.**

Uneori este urgent. înţeleg. Dacă un lucru trebuie făcut neapărat şi nu suferă amânare, iată câteva sfaturi pentru stimularea cooperării.

1. **Vorbeşte-i pe un ton ferm şi respectuos, de la o distanţă potrivită pentru o conversaţie. Dacă ii dai ordine pe un ton răstit, din celălalt capăt al încăperii sau al casei, eficienţa spuselor tale va fi mult mai mică decât dacă te duci la el, îi captezi atenţia prin iniţierea contactului vizual şi abia apoi îi vorbeşti.**
2. **începe frazele cu „vreau" în loc de „vrei". „Vrei să-ţi strângi jucăriile acum?" lasă loc de refuz. Este o întrebare, nu o solicitare. „Vreau să-ţi strângi jucăriile acum" îi transmite copilului că nu are rost sa negocieze.**

. Cere o singură dată, apoi acţionează. Puţine situaţii sunt mai iritante decât aceea în care îi ceri copilului de mai multe ori să facă un lucru şi nu primeşti

^MA'MA«

■ **„ răspuns. Prin urmare, nu i-l mai cere de** n,nU a orj pormulează**-ţi cererea o singură dată, pe ^ton blând şi respectuos, exprimându-te concis** Telar **şi** asigură**-te că te priveşte în ochi sau măcar** d **te** ascultă, **întrebându-l dacă a auzit ce i-ai cerut. Dacă nu face ce i s-a spus, acţionează. Mai precis, dacă l-ai rugat să îşi pună hainele la locul lor şi nu a făcut-o, du-te la el, priveşte-l în ochi şi spune-i: „Este timpul să-ţi pui hainele la loc." Condu-l la** teancul **de rufe şi asigură-te că termină înainte să ieşi din cameră. Da, ştiu că este nevoie de mult efort şi îmi dau seama că ţi-ai dori să se conformeze de la început fără să fie nevoie să îl supraveghezi, dar, pe termen lung, este mai eficient să procedezi aşa. Dacă îi ceri ceva o singură dată şi apoi acţionezi, copilul va înţelege foarte repede că te aştepţi să asculte încă de prima oară. în cazul în care problema persistă, întoarce-te de unde ai plecat: la relaţie. Dacă** insişti **cu cererea până ajungi să îţi pierzi controlul şi să ţipi, copilul începe să înţeleagă că nu trebuie neapărat să mişte vreun deget până nu te răsteşti. Aşadar, depunând ceva mai mult efort la început, te scuteşti de numeroase** momente **frustrante în viitor.**

O atitudine proactivă în scopul preîntâmpinării problemelor legate de cooperare înseamnă:

. Concentrarea eforturilor în vederea păstrării unei legături strânse.

. Atenţie dedicată tranziţiilor şi timp adecvat **acordat** copilului pentru a se conforma.. Evitarea repetări^nesfârşit. **Pentru a-ţi învăţa copilul să asculte, acţionează după un interval d rezonabil de la prima solicitare, timp în carearV buit să se conformeze.**

r trei

IV. Accesele de furie

Nu accesele de furie ca atare, ci *percepţia* noastră **asup lor este cea care ne enervează. Le percepem drept sfid" re, manipulare sau răzgâială. Adevărul este că majoritate acceselor de furie, în special la vârste fragede, sunt doar un mijloc prin care copilul exprimă emoţii care au devenit prea greu de gestionat. Copiilor nu le place să aibă accese de furie, aşa cum nici nouă nu ne place să asistăm la ele Dacă ne schimbăm percepţia asupra acceselor de furie şi, în loc de sfidare, identificăm un strigăt de ajutor, putem aborda un atare comportament într-o manieră care ii va fi de ajutor copilului şi, totodată, nc va consolida relaţia cu el**

Explorând puţin domeniul dezvoltării copiilor, descoperim că le lipseşte autocontrolul din cauza subdezvoltării cortexului prefrontal, acea parte a creierului care dirijează emoţiile şi conduita socială. Mai concret, copilul tău simte o emoţie puternică, precum frustrarea, mânia sau tristeţea, şi, neştiind cum să o gestioneze, creierul îi intră într o stare de panică, numită „luptă, fugi sau îngheaţa". Ni s-a întâmplat tuturor. Ai trântit vreodată o uşă din pricina unei supărări prea mari? Dacă adulţilor le este greu să îşi controleze emoţiile în permanenţă, imaginează-ţi cu cât mai greu trebuie să le fie copiilor, care încă învaţă şi se dezvoltă. Sfatul convenţional este să ignorăm copiii în timpul acceselor de furie, însă, procedând astfel, le transmitem **u ^ le suntem alături când sunt supăraţi sau, mai rau, ^**

r

• dorim în preajma noastră doar atunci cand icceptăn.j!e

'manifestate de ei **ne sunt pe plac. Nimeni nu**
se„iim fifignorat când suferă‹ **Suntem fiinţe SOCiale CU o**

v.t4 înnăscută **de apropiere, aşadar apropie-te sufleteşte je copilul furios, dacă se linişteşte mai uşor aşa. Ţine-l în** până **se eliberează de toate emoţiile negative. în cazul ¡n** care **te temi că o asemenea atitudine va fi o „răsplată" pentru accesul de furie, aminteşte-ţi o situaţie în care te-a copleşit supărarea, iar partenerul de viaţă sau un prieten te-a tratat cu empatie sau te-a strâns în braţe cât ai plâns. Gestul său ţi-a stârnit dorinţa de a te supăra din nou? Fireşte că nu. Nimănui nu îi place să se necăjească sau să îşi piardă controlul. Empatia oferită copiilor în timpul acceselor de furie nu le răsplăteşte comportamentul, ci le satisface o nevoie: nevoia de apropiere sufletească şi de înţelegere. Dacă ţi se pare că afecţiunea şi empatia nu fac decât să pună paie pe foc, retrage-te şi lasă copilul să se iescarce. Poţi să îi comunici că vei fi prin preajmă când va î pregătit pentru o îmbrăţişare.**

Empatia oferită copiilor În timpul acceselor de furie nu le răsplătește comportamentul, ci le satisface o nevoie: nevoia de apropiere sufletească și de în(elegere.

Deși este esențial să îți sprijini copilul când are un acces de furie, la fel de important este să nu îți schimbi poziția dacă ea a fost cea care a declanșat revărsarea de emoție Cedând în fața doleanțelor copilului, ¡1 înveți că limitei tale sunt negociabile. Menține limita, manifestau i odată empatia față de sentimentele lui. tot-

în cazul copiilor mai mari, la care cortexul prefront I **mai bine dezvoltat, empatia exprimată în** timp ce ^ **limita este în continuate importantă, pentru că îi** transm" **te copilului următorul mesaj: „Te ascult, contezi." SimL fapt că nu cedezi solicitărilor de la care a pornit accesul de furie îl va învăța rapid pe copil că printr-un** asemenea **comportament nu va obține ceea ce își dorește. Dacă accesul de furie nu este o revărsare de emoție autentică, ci mai degrabă o armă în lupta pentru putere, ignoră comportamentul,** *nu copilul.* **Mai precis, nu îl trata cu răceală în mod intenționat și, în același timp, nu reacționa în niciun fel la accesul de furie. Adoptă, pur și simplu, o atitudine neutră față de întreaga situație. Nu permite ca reacția emoțională a copilului să îți stârnească și ție o reacție emoțională. Dacă un copil de vârstă școlară are accese de furie care vădesc agresivitate – lovește cu pumnii sau cu picioarele, obișnuiește să arunce cu obiecte acesta este un semn că are nevoie de îndrumare pentru a și gestiona emoțiile sau de alt tip de ajutor, în niciun caz de pedepse. Cât durează accesul de furie, asigură-te că toată lumea este în siguranță. Ar putea fi necesar să separi copilul agresiv de alți membri ai familiei. îi poți spune: „Văd că ești foarte furios. Nu ai voie să lovești. Stai puțin în zona ta de calmare, până te liniștești." După ce trece furtuna,** ocupă**-te de purtările agresive. Explică-i copilului că îi pot fi acceptate sentimentele, dar nu și faptele. învață-l să își gestioj^e frustrarea și mânia respirând adânc, numărând, Plim ^ du-se, bătând din palme ca să își descătușeze energ'^ prin alte tehnici similare. Pedepsirea celor** ^

accesele de furie nu îi ajută să
înveţe cum ar tre u

•. ă nu le oferim copiilor mijloace mai bune facă faţă emoţiilor puternice, nu ne putem ^Sse descurce mai bine. } „(udine proactivă în scopul preîntâmpinării acceselor je furie înseamnă:

. Luarea de măsuri pentru ca fiul sau fiica ta să se odihnească destul şi să aibă suficientă activitate fizică. . Cunoaşterea şi evitarea factorilor care declanşează accesele de furie (extenuare, foame). . Utilizarea tehnicii de alinare sau a unei zone de calmare. Cu timpul, copilul va învăţa să se calmeze de la început şi să nu mai izbucnească. . Dezvoltarea inteligenţei emoţionale. Când copilul va avea vocabularul necesar şi capacitatea de a-şi exprima emoţiile, accesele de furie se vor rări.

V. Răspunsurile obraznice

Modul în care părinţii gestionează răspunsurile obraznice în primii ani ai copilăriei este hotărâtor pentru recurenţa sau dispariţia problemei în anii următori. Toţi copiii îşi provoacă părinţii din când în când, însă, cultivând o relaţie bazată pe respect şi pe apropiere sufletească, vei reduce mult riscul ca această atitudine să devină o problemă cronică de comportament.

Este important să ţinem seama de faptul că în primii ani copiii abia încep să înveţe cum să se separe de părinţii lor şi să îşi afirme personalitatea. Ceea ce mulţi părinţi iau drept răspunsuri obraznice se poate interpreta, la un nivel mai profund, **ca fiind nevoia de autonomie a copilului. Prinparenting pozitiv respectăm această nevoie şi copiilor mijloace de comunicare adecvate si cvif** ofe•ini v vlln**cioase. Cel mai important lucru pe care îl putem face, ina orice, este să fim un bun exemplu, adică un modeuT ^ pect în interacţiunile cu copiii noştri. Dacă avem tendi" să ţipăm, o vor căpăta şi ei. Dacă alegem să le ign"^ solicitările fără nicio explicaţie, vor învăţa să le ignore k rândul lor, pe ale noastre. Trebuie să fim exemplul lor de comunicare plină de respect.**

Când cererile tale nu sunt negociabile, formulează-le ca afirmaţii, nu ca întrebări. întrucât copiii mici au o gândire literală, dacă întrebi „Vrei să-ţi pui jucăriile la loc?", copilul tău va înţelege că are de ales. Mai bine încearcă să spui: „Te rog să-ţi pui jucăriile la loc acum". Dacă ţi se răspunde „nu" sau „n-am chef", aminteşte-ţi că fiul sau fiica ta îşi afirmă personalitatea şi învaţă să îşi exprime părerile. Nu înseamnă că îi accepţi refuzul şi că strângi jucăriile în locul său, dar astfel înţelegi că nu este vorba despre o încercare de a te sfida şi, în consecinţă, situaţia nu îţi stârneşte mânia.

Poţi **să inventezi un joc contracronometru pentru copiii mici sau să foloseşti fraze care încep cu „după ce", cum ar fi „*După ce* îţi strângi jucăriile, poţi ieşi la joacă". în situaţia în care copilul continuă să te contrazică în privinţa unei limite deja stabilite, nu te lua la harţă cu el. Confirmă-i ca ai înţeles ce îşi doreşte, validează-i sentimentele,** explica-i **raţionamentul tău o singură dată şi apoi încheie** disputa **cu o afirmaţie scurtă şi politicoasă, precum** „Ţi**-am răspuns deja" sau „Nu vreau să mă cert pe tema asta". Daca pnmeşj din partea copilului tău replici dureroase ori**insokn* **tipul „Te urăsc" sau** „Eşti prost/**proastă", trebuie sa mţ .**

)AiMAR.P« ovocARIPENTRUPARINTI **, .are ţi-l transmite de fapt este „Sunt supă- d ^.J*, gestionez situaţia". Orice sentiment poate ratfi**nuf **„** nu şi **orice comportament; prin ur i copilului că ¡1 asculţi şi ii înţelegi supă „„„„„'trebuie să găsească o altă**

cale de a şi-o exprima. ÎLtea spune, de exemplu: „Nu este

bine să-mi vorbeşti ¡nţe|eg ci te-ai supărat, dar vorbeşte-mi tară să mă ataci. Dacă nu poţi face asta chiar acum, ia o pauză şi vino ¡napoi când eşti gata." Nu face din ţânţar armăsar şi evită reacţiile dure. Cu timpul, dacă are parte de îndrumare corectă şi de înţelegere, copilul tău va învăţa să identifice sentimentele respective şi să le exprime aşa cum se cuvine.

Reţine un lucru: copiii capătă abilităţi de aplanare a conflictelor numai dacă sunt implicaţi în conflicte! Dacă tu îţi impui punctul de vedere în orice situaţie şi copilul nu are nimic de spus, cum va învăţa? învăţând să îşi comunice eficient percepţia asupra situaţiei, copilul dobândeşte o abilitate utilă, aşa că uneori îl poţi lăsa să exerseze. „De ce contează pentru tine?" „Ce alte idei mai ai?" „De aceea trebuie să refuz."

Următoarele trei principii sunt esenţiale pentru a face faţă răspunsurilor obraznice.

1. **Ascultă dincolo de cuvinte şi identifică adevărata motivaţie a copilului, pentru a putea exclude atacul la persoană. Aşa ţi se dezactivează declanşatorul emoţional reprezentat de lipsa de respect.**

urmare, supărarea,

2. **Dă dovadă de empatie, arătându-i copilului că îl asculţi şi că îţi pasă de sentimentele şi dorinţele lui (comportament pe care îţi doreşti, probabil, să îl adopte şi el), şi, în acelaşi timp, menţine limita Astfel, lupta pentru putere încetează**

3. Ascultă cu multă receptivitate. Dacă ai d

litatea de a-ţi asculta copilul până la capăt ÎTn'^ chiar de a te răzgândi după o dezbatere pe cinste eşti un părinte slab. Eşti un părinte flexibil, raţiona", şi respectuos. în cazul în care într-adevăr nu este „oc de negocieri, comunică-i motivele şi apoi încheie discuţia într-un mod politicos.

O atitudine proactivă în scopul preîntâmpinării răspunsurilor obraznice înseamnă:

- **Ajutor acordat copilului pentru a căpăta deprinderile comunicării pozitive, după cum am discutat în capitolul**

4. învață-l cum să își exprime punctul de vedere cu

respect și cum să accepte un refuz.

- **Evitarea unui comportament prea autoritar sau prea permisiv. Ambele provoacă răspunsuri obraznice.**
- **Să îți ceri scuze dacă nu ți-ai respectat copilul în trecut și să stabilești un nou standard în ceea ce privește respectul.**

Fără doar și poate, vei avea de-a face cu numeroase purtări problematice pe parcursul călătoriei tale ca părinte și, dacă am învățat un lucru din experiența mea de mamă, acela ar fi că deseori soluția este *timpul.* Pe măsură ce copiii cresc și se maturizează, etapele vin și se duc. Deja am trecut prin multe etape alături de băieții mei, etape care mi s-au părut interminabile, etape care ne-ar fi putut distruge, etape **care m-au făcut să mă îndoiesc de tot ceea ce făceam ca părinte. Știu că mă așteaptă multe alte etape în călătoria** creșterii **copiilor. Găsesc alinare într-un singur adevăr, același tare îmi și frânge inima: totul are un sfârșit.**

Ai mai auzit asta. Nu este o revelație. Știi cât de re P^ cresc copiii, însă la începuturile vieții de părinți, înyle istovitoare în care vedem ca prin ceață, se prea poate să alungăm acest gând, pentru că nu ne ajută pe moment Cre de-niă, știu ce îți dorești: ajutor, ceva timp doar pentru tine, o noapte întreagă de somn și o zi fără plâns, în niciun caz pe cineva care să îți spună să te bucuri de fiecare clipă fiindcă trece foarte repede. înțeleg că i-ai putea atribui pe' loc un aer de superioritate. Eu îți spun din suflet acest adevăr și, dacă îl lași efectiv să îți pătrundă în conștiință, îți va fi de folos în perioadele grele.

Etapele dificile au și ele un sfârșit, care aduce ușurare, dar și o mică strângere de inimă, când îți dai seama că nu mai au nevoie de tine chiar atât de mult ca înainte. Timpul nu poate fi încetinit. Etapele complicate nu pot fi grăbite, iar cele plăcute nu pot fi ținute în loc; trebuie să luăm lucrurile așa cum sunt, făcând tot posibilul să ne descurcăm cu cele rele și savurând cât mai mult din cele bune, pentru că și unele, și celelalte sunt trecătoare. Băiețelul sau fetița va crește, iar rolul tău va fi redefinit de multe ori. în asta regăsim frumusețea și, totodată, mâhnirea vieții de părinte.

Sper sincer că această carte te-a ajutat să te dezvolți ca persoană și că a contribuit la unitatea familiei voastre. Nădăjduiesc că v-a consolidat legăturile familiale și că v-a oferit un țel pentru viitor. Mai cu seamă, însă, sper să termini de citit cartea cu aceeași hotărâre cu care o termin și eu acum, când așternutimele cuvinte: hotărârea de a ace tot posibilul pentru a fi cel mai bun părinte și de a dUi relații care hrănesc sufletul, pentru că, pana la urma,

, . . nt cele mai importante lucruri cu care ne ale-
relațnle sunt cele m ^ ^ ^ ^ ^ importantă
gem în viața ș ,e formăm în sânul fami-
decât legăturile trainice p

liilor noastre.Pune în practică

Parentingul proactiv este unul dintre principiile fUnd mentale ale parentingului pozitiv. Adoptând o atitudi* proactivă pentru a preîntâmpina principalele cinci pro”* cări despre care am discutat mai sus, te poți asigura că îți vei pierde controlul din cauza lor.

. începe foarte devreme lecțiile de gestionare a emoțiilor, chiar înainte să apară vreun comportament agresiv Discută cu copilul despre măsurile pe care le poate lua când este mânios și prezintă-i câteva mijloace de gestionare a mâniei care să fie ușor de reținut: de exemplu, poate să tropăie, să bată din palme sau să sară în sus.

- **Stabilește o regulă clară împotriva agresivității și a violenței și pune-o în aplicare ori de câte ori este necesar.**
- **învață-i pe copii să își folosească vocea obișnuită. Arată-le care este diferența dintre o voce obișnuită și una smiorcăită.**
- **învață-i să își exprime dorințele într-un mod respectuos.**
- **Lasă-i să facă alegeri pe tot parcursul zilei, astfel încât să simtă că dețin un oarecare control. Alegerile contribuie la eliminarea smiorcăitului și a acceselor de furie.**
- **încearcă să previi accesele de furie pe care copilul le poate avea în public, asigurându-te că nu este prea obosit sau înfometat. Când trebuie să umbli toata ziua prin oraș, ia mai multe pauze, oprindu-te în parc sau într-un loc în care cel mic să poată alerga liber Explică-i clar care sunt așteptările tale și ce așteptări poate avea el atunci când pleci de acasă.**

. AJUTĂ-L SĂ DOBÂNDEASCĂ ABILITĂŢI DE APLANARE A A FLICTELOR ŞI DE COMUNICARE POZITIVĂ.MESAJ DE ÎNCURAJARE

Dragi părinţi,

Formarea familiei voastre unite va fi o adevărată călătorie. Mi-aş permite să vă dau un sfat: nu vă aşteptaţi ca întregul proces al creşterii unui om să meargă ca pe roate. Vor exista obstacole şi ocolişuri. Problemele vor apărea şi vor dispărea. Apropierea sufletească nu înseamnă perfecţiune; înseamnă iubire împărtăşită de la o imperfecţiune la alta.

Reţineţi că, deşi este necesar să vă implicaţi şi să vă dezvoltaţi pentru a-l pune în practică, parentingul pozitiv nu cere perfecţiune. Nu veţi fi mama perfectă sau tatăl perfect. Copiii voştri nu vor fi copiii perfecţi. Şi este bine că-i aşa! Din fericire, toată iubirea necondiţionată şi îngăduinţa pe care parentingul pozitiv le oferă copilului vă sunt oferite şi vouă. Când alunecaţi şi cădeţi, ajutaţi-vă unul pe celălalt să vă ridicaţi şi să mergeţi mai departe.

Ţineţi mereu la îndemână o fotografie a copilului vostru de când era bebeluş. Dacă treceţi printr-o perioadă grea, priviţi acea fotografie. Când copilul vă stoarce de puteri, când aveţi senzaţia că nu mai suportaţi niciun minut, scoateţi fotografia şi uitaţi-vă la ea. Priviţi acei ochi şi amintiţi-vă ce aţi simţit când i-aţi privit în ziua dintâi când s-au înălţat spre voi pentru prima oară şi v-au tăiat răsuflarea. în aceiaşi ochi frumoşi vă uitaţi şi astăzi

Este posibil ca prietenii şi rudele să nu fie de acord cu ale gerile pe care le faceţi în creşterea copilului vostru. Se gân dese, poate, că ar trebui să fiţi mai severi. Ar putea crede că vă răsfăţaţi copilul. Nu vă faceţi griji, nimeni nu a ajuns rău în viaţă din cauză că a avut parte de prea multă grijă Nu ascultaţi de ei şi concentraţi-vă în continuare asupra misiunii voastre: formarea unei familii unite. Iubirea ca şi atenţia, nu este niciodată prea multă. Nu când vine vorba despre partenerul de

viaţă sau despre copiii voştri. Copleşiţi-i zilnic cu iubire şi atenţie, pentru că nimeni nu ştie ce va aduce ziua de mâine.

Nu am răspunsuri la toate întrebările pe care le primesc, în schimb am o soluţie pentru aproape orice problemă întâlnită în viaţă: iubirea. Iubiţi-i pe ai voştri. Partenerul de viaţă, copiii – ei sunt ai voştri. Iubiţi-i cu adevărat, fără reţineri. O viaţă în care iubeşti întotdeauna cu adevărat este o viaţă trăită cu adevărat. Vă promit că nu veţi regreta niciodată dacă vă dăruiţi iubirea.

Un ultim sfat. Când puneţi capul pe pernă la sfârşitul zilei, răspundeţi-vă la o singură întrebare simplă: ai mei s-au culcat în seara asta cu sentimentul că sunt iubiţi şi apreciaţi? Dacă răspunsul este negativ, ridicaţi-vă şi faceţi ceva în acest sens. Sau măcar luaţi hotărârea de a acţiona astfel încât povestea să fie cu totul alta în seara următoare. Dacă răspunsul este afirmativ – da, ai mei s-au culcat în seara asta cu sentimentul că sunt iubiţi şi apreciaţi dormiţi fără griji, dragi părinţi. Vă descurcaţi bine.

Cu iubire şi recunoştinţa- Rebecca Eanes

COPILULUI MEU IUBIT

[ţi promit că te voi iubi cu tot curajul de care sunt în stare, pentru totdeauna. Te voi călăuzi cu înţelepciune şi îngăduinţă. Vino cu mine, odorul meu, vom învăţa şi vom creşte împreună.

îţi voi respecta copilăria şi demnitatea.

Voi vedea mereu lumina din interiorul tău şi ţi-o voi reda, reflectând-o pentru a te ajuta să-ţi găseşti calea. Eşti în siguranţă aici, iubirea mea. Odihneşte-te.

Ai libertatea de a fi tu, pe de-a-ntregul şi până la capăt, şi să ştii că te iubesc pe de-a-ntregul şi până la capăt pentru ceea ce eşti.

Zâmbetul tău îmi umple lumea de lumină. Râsul tău îmi face inima să cânte. Uimirea ta mă ajută să văd. Bucuria ta îmi dă aripi.
Mă înveți atât de multe lucruri despre viață! Sufletul mi-e plin de recunoștință pentru că te am.

Voi fi întotdeauna omul care te încurajează. Dacă ai nevoie să ţi se aducă **aminte ce om bun, puternic, curajos sau descurcăreţ eşti, cheamă-mă. Sunt aici.Sper să ştii că eşti o adevărată minune. Eşti o fiinţă unică, excepţională, binecuvântarea mea.**

ÎŢI DORESC SĂ AI O VIAŢĂ PLINĂ DE PACE, COMPASIUNE, BUCURIE ŞI IUBIRE – ROADELE PĂCII, COMPASIUNII, BUCURIEI ŞI IUBIRII DE CARE AI AVUT PARTE AICI.MULŢUMIRI

Vreau să le mulţumesc următoarelor persoane pentru contribuţiile lor la apariţia acestei cărţi:

Agentului meu literar, Sandra Bishop – îţi mulţumesc că îmi acorzi încrederea ta. Este o imensă binecuvântare să te am alături.

Editorului meu, Marian Lizzi, şi echipei de la Perigee – mi-a făcut o deosebită plăcere să lucrez cu voi. Tot acest proces a fost unul plăcut datorită vouă şi vă sunt recunoscătoare pentru că aveţi încredere în mesajul meu.

Prietenelor mele Amy Bryant şi Rachel Macy Stafford, care m-au ascultat de fiecare dată şi mi-au oferit un umăr pe care să mă sprijin. Vă mulţumesc pentru că mi-aţi dat curaj.

Lui Kelli B. Haywood, pentru că a citit manuscrisul de la cap la coadă şi mi-a dat sfaturi preţioase. întotdeauna mi-ai sărit în ajutor când mi-a fost greu, iar încurajările tale mi-au dat putere să merg mai departe. Îţi mulţumesc.

Tuturor prietenilor dragi care m-au susţinut în această călătorie – vă apreciez pe fiecare în parte. Când am vrut să renunţ, m-aţi însufleţit ca să continui. Sunteţi adevărate binecuvântări. Vă rămân veşnic îndatorată.

Comunităţii mele de pe Facebook, Positive Parenting: Toddlers and Beyond – vă mulţumesc pentru sprijin. Fiecare postare pe care aţi distribuit-o a răspândit mesajul **parentingului pozitiv. Voi schimbaţi lumea.**

De-a lungul anilor, mi-au deschis ochii şi m-au inspirat lucrările scrise de dr. Laura Markham, L. R. Knost, Lu

Hanessian, Lori Petro, fanet Lansbury, dr. Dan Siegel, dr. Tina Payne Bryson, Gordon Neufeld, Becky Bailey, Patty Wipfler şi mulţi alţi susţinători ai parentingului conştient, pozitiv. Vă mulţumesc că mi-aţi arătat o cale mai bună. Incredibilei mele comunităţi de adepţi ai parentingului conştient – fiecare dintre voi m-a inspirat şi m-a ajutat să mă dezvolt. Mulţumesc, Alison Smith, Amanda Rue, Amy McCready, Amy Phoenix, Andrea Nair, Andy Smithson, Ariadne Brill, Bridgett Miller, Casey O'Roarty, Eric Greene, Genevieve Simperingham, Jacqueline Green, Josh Kitzmiller, Katie Hurley, Lelia Wes Schott, Marilyn PriceMitchell, Nicole Schwarz, Susan Stiffelman, Alissa Marquess, Chelsea Lee Smith, Dayna Abraham, Shawn Fink, Leslie Potter, Samuel Martin şi mulţi alţii! Mă simt binecuvântată să vă cunosc pe fiecare în parte.

Uimitoarei familii în care am intrat când m-am căsătorit – sunt profund recunoscătoare fiindcă vă pot numi familia mea. Îţi mulţumesc, Roma, pentru toate sfaturile atât de pertinente care m-au ajutat să devin mama de care era nevoie şi mai ales pentru că ai crescut omul extraordinar care este acum tatăl copiilor mei. Sper să mă descurc la tel de bine ca tine în creşterea copiilor.

Părinţilor mei, Sharlyne şi Teddy, care mă sprijină şi mă încurajează să scriu de când eram mică. Vă mulţumesc ca

MULŢUMIRI

aţi crezut mereu în mine. Nu aş fi ajuns astăzi aici fără dragostea şi susţinerea voastră.

Lui Gavin, Ursuleţul meu de pluş. Eşti motivul pentru care am ales un alt drum ca părinte. M-ai învăţat deja mult mai mult decât te-aş putea învăţa eu toată viaţa. Îţi mulţumesc că mă ajuţi să cresc. Tu mă inspiri zi de zi. Să ştii că eşti o lumină puternică în această lume, care are nevoie de tine. Eşti o binecuvântare.

Lui Aiden, Ursuleţul meu pitic. Iubirea ta necondiţionată m-a inspirat să fiu un om mai bun. Sper să pot şi eu să iubesc şi să trăiesc din plin, cu bucurie autentică, aşa cum faci tu. Răspândeşti fericire oriunde te-ai afla.

Lumea e un loc mai bun datorită ţie. îţi mulţumesc că mă faci să râd cu atâta poftă.
Dragului meu soţ. Douăzeci de ani până acum şi mulţi înainte, iubirea mea. Tu ai făcut să strălucească lumina ca să pot ieşi din întuneric. Ai sărbătorit alături de mine şi m-ai încurajat la fiecare pas. Eşti, cu siguranţă, cel mai bun prieten al meu. îţi mulţumesc pentru că eşti genul de tătic cu care băieţii noştri pot aspira într-adevăr să semene. Te iubesc la nesfârşit.
îţi mulţumesc, Doamne, pentru dragostea, mila şi harul pe care ni le dăruieşti. Eşti exemplul suprem de iubire

necondiţionată

.NOTE

1. *Părinți liniștiți, copii fericiți* (traducere de Sanda Watt), Mulți Media Est Publishing, București, 2015. (N. *trad.)*
2. McBratney, Sam, *Ghici cât de mult te iubesc* (traducere de Andreea Stănescu), Cartea Copiilor, București, 2012. (N. *trad.)*
3. Parenting pozitiv: copii mici și mai departe. (*N. red).*
4. Segal, Jeanne și Jaelline Jaffe, „Attachment and Adult Relationships", în Helpguide.org. Disponibil la: <http://www.helpguide.org/articles/relationships/attachment-and-adult-relationships.htm> [Accesat la 28 decembrie 2014],
5. *Ibidem*
6. Luby, Joan L" Deanna M. Barch, Andy Belden, Michael S. Gaffrey, Rebecca Tillman, Casey Babb, Tomoyuki Nishino, Hideo Suzuki și Kelly N. Botteron, „Maternal Support în Early Childhood Predicts Larger Hippocampal Volumes at School Age", în *Proceedings of the National Academy of Sciences 109.8* [online), 2012, pp. 2854-9. Disponibil la: <www.pnas.org/cgi/doi/l0.1073/ pnas.ll 18003109>.
7. În traducerea Mihaelei Ivânuș, Editura For You, București, 2014. *(N. trad.)*
8. în traducerea Sandei Watt, Editura Povești de păpădie, București, 2016. *(N. trad.)*
9. *Ibidem.*
10. Graham, Linda, „The Neuroscience of Attachment", în *Linda Graham, MFT, Resources for Recovering Resilience.* Disponibil la: <http://lindagrahammft.net/resources/publishedarticles/the-neuroscienceofattachment/> [Accesat la 13 iulie 2014].
11. Cook, Gareth, „Why We Are Wired to Connect", în *Scientific American* [online], Nature America, 22 octombrie 2013. **Disponibil** la: <http://www.**scientificamerican**.com/**artide**/why. wearewiredtoconnect/> [Accesat la **28** decembrie **2014].**
12. Castelloe, Molly S" „How Spanking Harms the Brain", în *Psychology Today* [online], Sussex Publishers, 12 februarie 2012. Disponibil la: <http://www.psychologytoday.com/blog/themeinwe/**201202**/how-spankingharmsthebrain> [Accesat la 28 octombrie 2014],
13. Din engl., „time-în". (N. *red.)*

14. Fentress, Debra, „Neural Pathway Restructuring", în *Neural Pathway Restructuring.* Disponibil la: <http://www.neural-pathwayrestructuring.com/home.html> [Accesat la 14 iulie 2014J.

15. Din engl.. „emotional freedom techniques". *(N. trad.)*

16. Gottman, Joh n, „What Makes Marriage Work", în Genius, Genius Media Group. Disponibil la: <http://genius.com/John-gottman- what-makes-marriage-work-annotated> [Accesat la 11 februarie 2015).

17. Lisitsa, Ellie, „The Four Horsemen: Criticism", în *Gottman Relationship Blog,* Institutul Gottman, 29 aprilie 2013. Disponibil la: <http://www.gottmanblog.com/four-horsemen/2014/10/29/ the-four-horsemen-criticism?rq=four%20horsemen> [Accesat la 9 februarie 2015].

18. Covey, Stephen R., *Eficienta în 7 trepte. Un abecedar al înţelepciunii* (traducere de Gina Argintescu-Amza), Allfa, Bucureşti, 2002, p. 192. *(N. trad.)*

19. Apărută în România la Editura Herald, în 2014, în traducerea Ralucăi Toth. *{N. trad.)*

20. Cannon, H. Brevy, „U.Va. Study Identifies Four Family Cultures în America", în *UVA Today* [online], University of Virginia. 15 noiembrie 2012. Disponibil la: <https://news.virginia.edu/content/uvastudyidentifiesfour-familyculturesamerica> [Accesat la 20 dec. 2014].

21. Hurley, Katie, „Is Low Self-Esteem Contagious?", în *Everyday Family,* Everyday Family, 8 decembrie 2014. Disponibil l* <http**://www.everydayfamily.com/slideshow/lowselfesteemcon-**tagious/> [Accesat la **20** decembrie **2014].**

22. Goleman, Daniel, „Family Rituals May Promote Better E^motu ™ Adjustment", în *New York Times* [online], 11 martie 1 „ Disnnnihil la- promotebetteremotionaladjustment.html> [Accesat la 20 septembrie 2015).

23. joc logic în care jucătorii trebuie să găsească, în trei minute, cât mai multe cuvinte pe feţele unor cuburi inscripţionate cu litere, grupate într-un cadru cu patru rânduri şi patru coloane. Cuvintele trebuie să aibă cel puţin trei litere, învecinate pe orizontală, pe verticală sau pe diagonală. Când timpul s-a scurs, jucătorii îşi compară listele de cuvinte şi le elimină pe cele găsite de mai mult de un jucător. Se acordă puncte pentru cuvintele rămase, în funcţie de lungimea lor. (N. *trad.)*

24. Markham, Laura, *Peaceful Parent, Happy Siblings,* TarcherPerigee, New York, 2015, p. 167. *[Părinţi liniştiţi, copii fericiţi,* trad. Teodora Neagu, Mulţi Media Est Publishing, Bucureşti, 2015, p. 192. (N. *trad.)]*

25. Publicată la Editura Teora în 2012, în traducerea Alinei Teodoru. *(N. trad.)*
26. Brown, Brene, *Darurile imperfecțiunii: Renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești.* Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013, p. 33. *(N. trad.)*
27. Brown, Brene (BreneBrown), „Shame corrodes the very part of us that believes we are capable of change", 20 martie 2013,17:21, postare pe Twitter.
28. Organizație caritabilă creștină care susține copii din țările sărace ale lumii, asigurându-le hrana, asistența medicală, educația și îndrumarea spirituală, cu ajutorul sponsorilor direcți. (*N. trad.)*
29. McLeod, Saul, „Cari Rogers", în *Simply Psychology,* Simplypsychology. org, 2007. Disponibil la: <http://www.simplypsychology.org/carl- rogers.html>.
30. Rețea globală de organizații pentru tinerel, în *care* copiii capătă abilități de lideri prin implicarea în diverse proiecte la școală și în comunitate, prin participarea la programe educaționale, tabere, cluburi etc. *(N. trad.)*
31. Din engl. „time-out". *(N. red.)*
32. Siegel, Daniel J. și Tina Payne Bryson, *Inteligența parentală: Disciplină dincolo de drame și haos emoțional,* (traducere de Sanda Watt), Editura Povești de păpădie, București, 2016. p. 47. *(N. trad.)*

Amerindienii foloseau o pană sau un băţ al cuvântării pentru a asigura buna organizare la întâlnirile dintre triburi. Participanţiierau aşezaţi în cerc şi treceau de la unul la altul obiectul sacru, frumos împodobit, ale cărui origini şi culori aveau întotdeauna o semnificaţie aparte. Astfel, fiecare vorbitor avea şansa de a se exprima fără întreruperi câtă vreme era în posesia penei sau a băţului. Metoda băţului/penei cuvântării a fost preluată în procesul educaţional, fiind folosită în unele şcoli din Statele Unite pentru a-i învăţa pe copii să asculte. (N. *trad.)*]ha Alok, „Why Crying Babies Are So Hard to Ignore", în *Guardian* [online]. 17 octombrie 2012. Disponibil la: <hu**P**://
www.theguardian.com/science/2012/oct/17/crying-babies-hard-ignore> [Accesat la 11 ianuarie 2015].

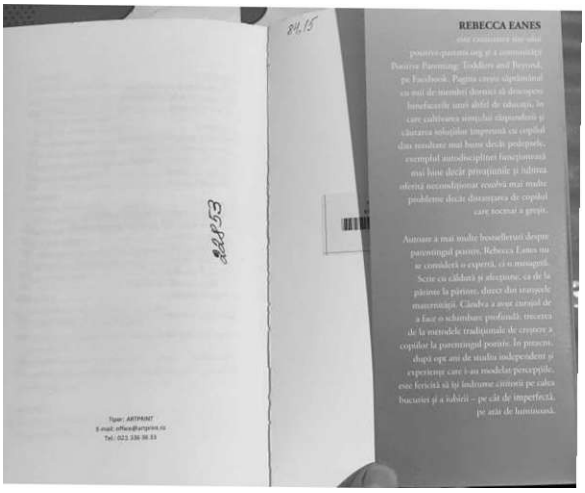
CUPRINS

Prefaţă..... 7
Introducere..... 11
Capitolul 1
Filozofia parentingului pozitiv..... 19
Ce înseamnă parenting pozitiv?..... 24
Cele cinci principii ale parentingului pozitiv..... 25
Introducere în ştiinţa creierului..... 28
Cercetări încurajatoare..... 30
Pune în practică..... 33
Capitolul 2
Importanţa autocunoaşterii..... 41

Modificarea tiparelor de gândire.....
47
Formarea căilor neuronale în patru paşi.....
50
Mai întâi, autodisciplina.....
52
Identificarea declanşatorilor emoţionali.....
55
Tehnici de calmare.....
58
Pune în practică.....
60
Capitolul 3
în unire stă puterea.....
63
Cuplul unit.....
68
pune în practică 7
Capitolul 4
Comunicarea eficientă.....
Cu persoana întâi o scoateți la capăt
Avantajul reciproc aduce noroc....
Presupusul crește pulsul.....
Ascultați, ca să nu vă dezbinați...
Refuză să acuzi.....
Renunță când te înfurii.....
Comunicarea cu copiii.....
Pune în practică.....
Capitolul 5
încrederea, baza relației cu copilul..... 103

Cultivarea încrederii bebeluşului..... 104
Cultivarea încrederii copilului mic
sau a preşcolarului..... 105
Cultivarea încrederii copilului de vârstă mijlocie... 107
Cultivarea încrederii adolescentului..... 108
115
....116
....121
.... 125
.... 129
... 132
... 137
Pune în practică..... 11°
Capitolul 6
Cum să definiți cultura familiei voastre.....
Cei şapte stâlpi ai culturii familiei.....
Cum să întocmiți planul familiei voastre.....
Valoarea rutinei şi a ritualurilor.....
Ritualurile.....„
O cultură a păcii: stingerea rivalității dintre frați
Pune în practică.....
Capitolul 7 141
O nouă percepție asupra copiilor..... ı5 0
81 84 84 86
87
88 88 **89 98**
Pune în practică.....
Capitol”¹8
Cum să creştem copii sănătoşi
din punct de vedere emoțional..... 153
Pune în practică..... 160
Capitolul 9
înlocuirea pedepselor cu soluții.....163
De la ignorare la alinare..... 169
Alte alternative la pedepse..... 172

Poveşti de succes..... 175
Pune în practică..... 179
Capitolul 10
Cele mai mari provocări pentru părinţi
şi cum să le faci faţă prin parenting proactiv....187
I. Agresivitatea..... 188
II. Smiorcăitul..... 191
III. Neascultarea..... 195
IV. Accesele de furie..... 198
V. Răspunsurile obraznice..... 201
Pune în practică..... 206
Mesaj de încurajare.....207
Copilului meu iubit.....209
***Mulţumiri*.....211**
Note 215



Pumuing pontif **CMC** nui mult decât o carte **pentru pirinţl.** *IMC* **un** ghid al legăturilor intcmmanc. Rcbccca docric un **parcuri menii u** clădească (amilii ferici«, uniic prin legaturi **profunde.**

— AMY MCCREADY, autoarea cărţii *The „Mc, Me, Mc" Epidemic*

Noua carte scrisa de Rcbccca tino scoate În evidenţă faptul că paren- tingul înseamnă mult mai mult decât a-i facc pc copii să respecte nişte reguli. Este vorba despre vieţi şi relaţii reale, despre oameni adevăraţi; despre poveşti cu mame. taţi şi copii din lumea noastră dc zi cu zi şi despre cum le putem transforma în nişte poveşti cu totul şi cu toiul

— ANDY SMITHSON, www.truparenting. n e

Sprijinindu-ţî argumentaţia pe cercetări din domeniul ncuroştiinţclor şi al dezvoltării umane, Eanes ne arată cum trebuie să crească părinţii odată cu copiii lor şi cum această călătorie în tandem îi ajută pe cei mici să îşi atingă potenţialul maxim.

— MARILYN PRICE**-MITCHELL,** autoarea volumului ***Tomorrow's Change Miken***

ISBN 978-606-44 CU4-

4Familia voastră se deosebeşte de toate celelalte familii, iar rutina pe care o stabiliţi va fi unică, aşa cum şi voi sunteţi unici. în cazul în care constataţi că o anumită rutină nu funcţionează, daţi dovadă de flexibilitate şi, împreună cu familia, puneţi la punct o alta, care să fie eficientă. Iată câteva sugestii pentru rutina fiecărei etape a copilăriei:

Bebeluşii

Bebeluşii nu au nevoie de o rutină prestabilită. Hrăniţi-i când le este foame şi lăsaţi-i să doarmă când le este somn.

2. Revizuiţi-l în cadrul întrunirilor de familie, cel puţin o dată pe lună.

3. Invocaţi planul când corectaţi comportamentul copiilor. De exemplu: „în misiunea familiei noastre scrie că ne tratăm cu bunătate unii pe ceilalţi. Nu este o dovadă de bunătate să-i spui fratelui tău că

e prost. Nu așa ne-am înțeles să ne purtăm unii cu alții.”